

上質なものを少しだけもつ生活

气质最好的样子

女性魅力圣经《气质》
生活实践版

EMIKO KATO
[日] 加藤惠美子 著

超越外形与姿态的修炼，改变生活态度，专注过好日常。

有气质的生活空间会让置身其中的人变得优雅 / 让人感知到气质的前提是没有多余的东西 /
待人接物谦虚有礼，就会让人很舒服，并赢得他人的信任 / 把不符合自己审美的东西请出生活 /
细心保养优质物品，品位也会随之提升 / 就算看似简单，
只要细节经过精心处理，也足以吸引众人的目光……

由细微处的生活品质
描绘独一无二的气质

中信出版集团

版权信息

书名:气质最好的样子

作者:[日]加藤惠美子

译者:贾黎黎

ISBN:9787508680101

中信出版集团制作发行

前言



本书是在2000年6月出版的《更美好的优质生活》(もっと素敵な良質生活)和2006年9月出版的《优质生活》(上質生活)的基础上修订完成的。

这几个版本定位相同，都是生活建议类书籍，献给那些想拥有高品质人生的读者，只不过侧重点略有分别。第一版主要是为了提出一个和日本泡沫经济时代主流价值观相反的命题，第二版花了比较大的篇幅就笔者所关注的“生活及人生的品质”进行阐述，到了本书，我将自己的观点进一步提炼，重点放在了“简单”和“优质”这两个关键词上。

现代生活普遍崇尚休闲、简单。很多人都希望活得既简单又有个性，但对于怎样才能实现，基本还处于摸索状态，对生活质量其实并

不满意。例如，现代人的审美水平普遍比较高，像那种四白落地、空空如也的居家风格，简是简了，可并不觉得美。

没有描金、雕花的纯色漆器，可以通过反复上漆来增加厚重感。一个简单而优质的空间里，墙壁、地板、门的细节以及收纳空间都要经过精心的设计。越是简单的物品越容不得敷衍，摒弃了一切装饰性元素的简单对细节有更高的要求。

好的材质无论在视觉还是触觉上都给人以美的享受，特别是没有任何花纹图案的纯色，更容易凸显材质的好坏。形状也是一样，简单的线条是优美还是乏味，一望便知。区分二者的关键就在于设计是否足够细致入微。

也就是说，看似简单的东西，只要细节经过了精心处理，它的魅力就足以吸引众人的目光。细想一下，人际关系也是如此。如果待人接物谦虚有礼，就会让人觉得很舒服，并为你赢得他人的信任。人不需要多么优秀，物质和居住空间也不需要多么华贵，只要能够耐心细致地处理好各个细节，就会让人感觉到美，而且美得很含蓄。

无论是物质、时间还是人品，从根本上说，只要符合一个基本原则，就是美的。这个原则就是“细致、耐心”。这就是优质的全部内涵。

使用优质的东西有一个前提，就是你一定要非常细致耐心地对待它。坚持这样做，你就会拥有优质的物品，与它们相处的高品质的时间，以及一个优雅的生活空间。

本书也会提到，优质的东西会给你带来优质的生活空间，而优质的生活空间又会让置身其中的人变得气质优雅。

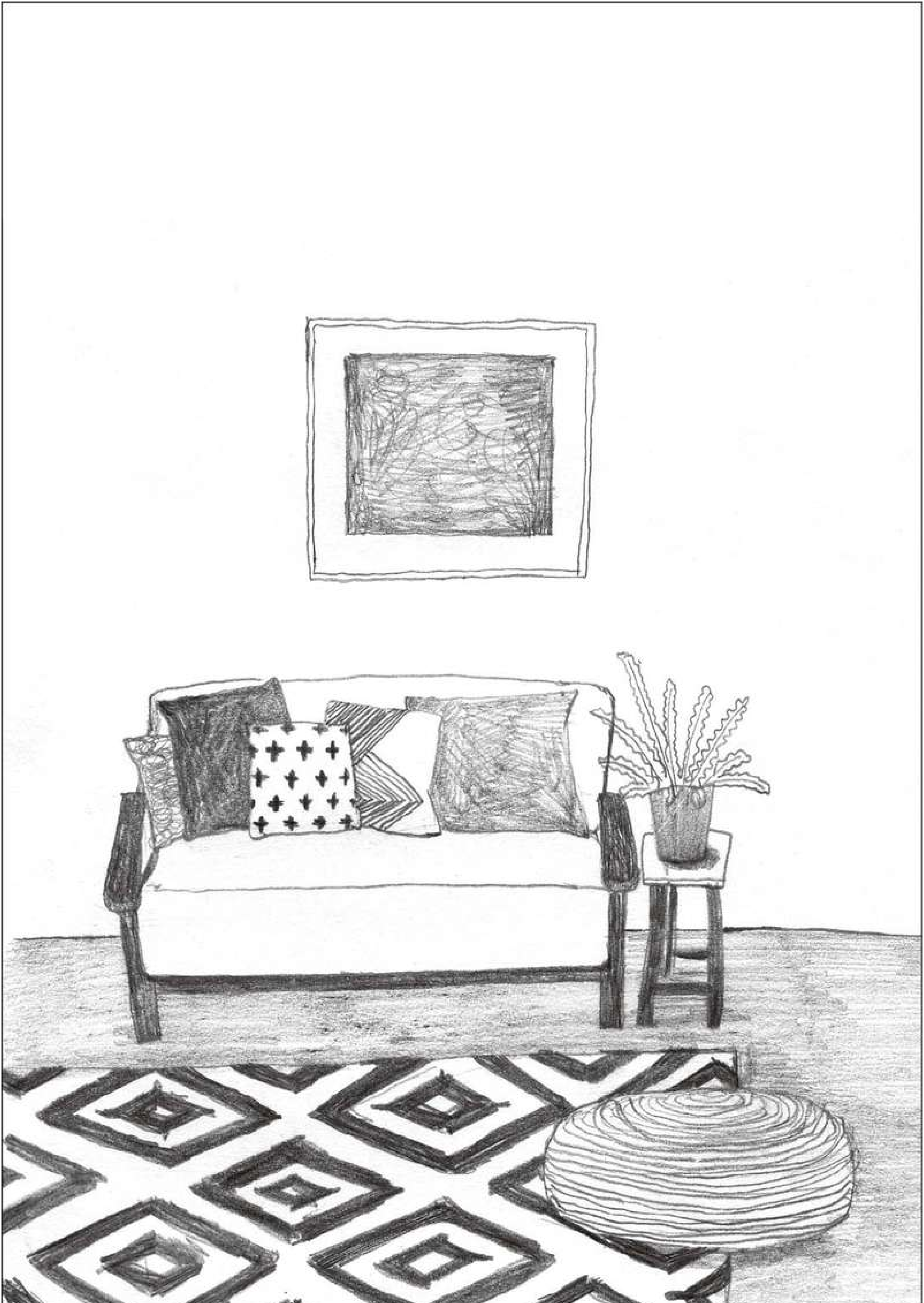
这本书如果能让你从内到外都变得更美，将是我的荣幸。

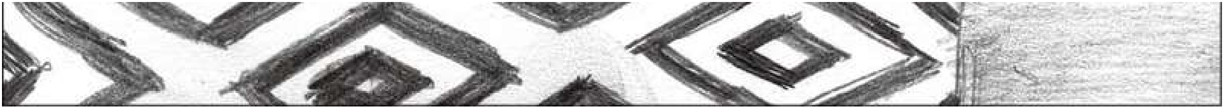
加藤惠美子



Chapter 1

优质物品
教人活得优质





优质物品的能量

什么是优质物品？多数情况下人们会联想到名牌货和奢侈品，但并非所有的名牌货和奢侈品都称得上优质。

曾经，人们为了彰显自己的身份地位，渴望或去追逐奢侈品。如今，一些人（特别是年轻人）反而会为了显示自己身份地位的不同，故意避开它们。这本无不可，只不过要因此连优质物品的价值也一并否定的话，那就太遗憾了。

优质物品可以为我们带来优质生活，它蕴含着让我们的生活变得更美好、更丰富的巨大能量。

然而，如果仅仅满足于拥有，那么即便优质物品堆得满坑满谷，也不意味着拥有了优质生活。假如一个人吃穿住行无不精致昂贵，却无法让他人感觉到优雅美好，还有比这更丢脸的吗？

用的都是精品，怎么还显不出好品位呢？下面我用具体的例子来说明。

例如，优质餐桌上少不了水晶杯和纯银（不是镀银，是纯银）刀叉。轻薄剔透的水晶杯可以大幅提升品酒体验，称得上优质。但对习惯了直接喝罐装啤酒、连杯子都不用的人来说，水晶杯恐怕是毫无用处。就算稍微讲究一点，会用到杯子，但更习惯用厚厚的不容易摔破的啤酒杯，水晶杯同样是毫无用处。水晶杯可不像啤酒杯那么好打理，它单薄易碎，需要主人细心使用。

而正是这种需要细心呵护的特质，使得人们在使用时必须极其细心、稳重。这样的好东西用久了，人自然而然就会改掉毛躁的习惯，举手投足间流露出良好的品位。所谓品位，往往体现为待人接物的细致和稳重。

水晶杯用起来很费时间。洗的时候、擦的时候都要非常小心——一不小心就容易打破，而且还要小心把指印留在上面。

银器也是一样。不锈钢餐具不需要打磨也不需要擦，但银器不行，只要放上一段时间不用就会发黑。银器的光泽都是擦出来的(用了就知道，也没有你想的那么麻烦)。

优质物品大多需要小心使用和仔细保养。

其实，这本身就是一种高雅的行为啊。你这样做了，你的身体才会记住：对他人和物品要爱惜，举止要从容。

如果一个人拥有很多奢侈品却不能给人以品位高的感觉，那可能就是因为他平时没有花时间和精力自己去保养。

优质的东西只有与高雅的生活习惯融为一体，才能真正显示出价值。

人跟优质的事物相处久了，眼光和品位都会高，言行举止也会优雅起来。

一件优质的东西，无论看起来还是摸起来都会给人以好的享受，让人很放松。它们的外形设计不但考虑到实用的因素，还具有很好的观赏价值，让人看了内心宁静又满足。

具有良好审美能力的人用到粗劣的东西时，总会觉得哪儿不太对，心情也会变得很烦躁。更可怕的是，这种状态时间长了会变成一

种习惯，人会慢慢适应。等到粗劣的东西再也不会让你感到不舒服的时候，你对美的感受力其实也下降了。

优质物品帮助提升品位

优质物品彰显良好的品位。人品有高低，品位也有高下。你和家人、朋友、宠物长期生活在一起，彼此的气质就会越来越相像。同理，优质的东西用久了，你也会变得越来越优质。虽然东西不跑不动、不言不语，但你天天看着它、用着它、把玩着它，心里一定会有感觉，这不可能影响不到你。我们通过感性建立和东西之间的联系，优质的东西会帮你提升品位。

重要的东西，谁都会温柔以待。所以要培养郑重、谨慎的气质，就要对自己的生活用品精挑细选，确保都是自己喜欢的。

能否拥有优质生活，关键看你如何买东西。

一般而言，我们挑选时的标准无非是这么几条：方便、耐用、好打理、价格优惠。但如果你想拥有优质生活，有一个关键词万万不能舍弃，那就是“美好”，一种流露出良好品位的美好。想提升自己的品位，就要从用好东西开始。

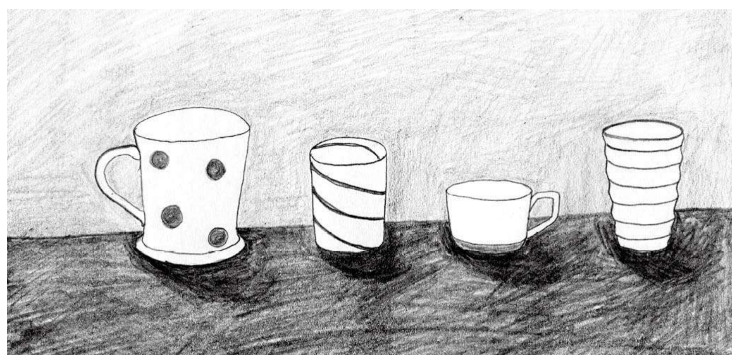
这并不是说一定要买贵的，贵和有品位是两回事。

即便是放在窗台上做装饰的一颗小石子，或是从海边捡来的一个贝壳，都能看出品位的高下。在追逐美的路上，我们总是不自觉地把用力过猛或奇形怪状当成美。以后捡贝壳的时候，不要光挑大的和形状特别的，睁大你的眼睛，寻找能够给你带来温柔心情的“小可爱”吧。

除了用眼睛看，还要学会用手去触摸。如果只靠眼睛看，还是会不自觉地被那些形状奇特的贝壳吸引，要学会用自己的手去触摸，用你的心去细细感觉。

有的设计简洁朴素，给人以美感；有的设计浓墨重彩，同样也能让人感觉到美。风格可不同，品位分高下，要有一双慧眼，仔细地甄别。

根据用途精心设计过的才是精品



现代社会中的很多商品都是批量生产。当然，其中不乏质量好的，但既然以走量为目的，产品的定位一定是对大多数人而言使用方便、安全而且价格优惠。

反观真正的优质物品，采用的都是百里挑一的好材料，精工细作，务求能够满足特定用户的特殊需求。这样的东西在设计之初就不以大量用户的使用为前提，而是期待能够得到专属主人的细心使用。

就拿漆器来说，那些碗、托盘、食盒原本不过是日常生活中常见的东西，但现在可能已经属于奢侈品的行列了。

漆器对工艺的要求很高，每一件漆器选用的都是上好的材料，还要由手艺人花费大量的时间一层一层地上漆。因为制作每件漆器花费的工时很长，所以价格也不菲。在现代社会，纯手工作品的价格的确经常会超出我们的预算。

因此，尽管这些优质物品让我们的日常生活充满美感，而且经得起岁月的雕琢，但很多人从经济的角度考虑，觉得餐具用塑料或是树脂的就够了。

优质物品在制作之初并没有被设计成奢侈品，它们只是拿来用的，而不是用来炫耀的。只不过在现代社会，从结果来看，它们变成了奢侈品。

说到底，为区区一件生活用品耗费大量的时间和人工去细细雕琢，这份闲情可能才是现代社会最大的奢侈吧！

少而精的基本原则

从结果来看，选用优质的物品往往会变成买奢侈品。如果生活用品样样都是精品，就很容易变成物质上的炫耀：“你看，我什么都有！”但实际上，“少而精”更重要。

首先要从简化生活开始。简化的意思是说，你的生活可能多姿多彩，但不是每一种生活都要配置相应的行头。

比如，说到“便装”，很多人会挑休闲、耐脏的衣服来穿，但我要建议大家，精心挑选三套最适合自己风格的衣服作为日常穿着。如此一来，不管在什么地方、碰到什么人，你都能从容体面。当然，既然是便装，职业装风格的衣服就不太合适了。

餐具基本上以白色细瓷材质为主，准备一整套，自己平日里用，招待客人也可以。日式饭菜也好，西餐也好，只要摆盘讲究，一样可以有很好的效果。餐具是永远买不完的，与其不停地买买买，还不如花点儿心思想想怎么摆盘，利用有限的餐具营造出不同的效果。

至于杯子，不同大小的直筒玻璃杯加上水晶高脚杯就够用了。

筷子也要选择精品，一双好筷子可以让你的双手更加灵活。

餐桌上至少要有一种纯银的餐具（刀、叉或勺），有了纯银的餐具就会养成时时擦拭的习惯，看到银器在自己的细心擦拭下逐渐恢复光泽，会有一种被治愈的感觉，值得你去细细体会。

选用优质的东西，时时刻刻小心使用、精心保养，久而久之就会形成一种沉静的高贵气质。只要小心控制好数量，打理这些优质物品并非不可完成的任务。

生活中善用减法，可以将你的个性打磨得越来越有光彩。即便拥有的优质物品数量有限，但凭借你的智慧和心思，也不会感到匮乏，而且你所拥有的优质物品和你个人的气质会逐步达到高度的统一。

选用优质物品，过属于自己的完美生活，这等于创建你自己独一无二的生活文化。

精挑细选，长久使用

将优质物品等同于奢侈品的人会说：“以我现在的生活水平可用不起。”这本是一种再消极不过的想法，偏偏有很多人认同。

的确，东西再优质，经济上再宽裕，过度地追求奢侈品总是不好的。但如果能够做到精挑细选、细心使用，就可以时时享受优质物品带给你的美感，用得长久。买得少而精和看到便宜货就买，不管自己需不需要，在花费上真的会相差很多吗?

欧洲的老银器磨损了可以送去翻新，这样，一件银器可以代代相传。日本的漆器也完全可以自己用完了再传给后人用。优质的东西可以成为传家宝，供几代人珍惜使用。

一件东西买到手没多久就厌烦或是很快就弄坏、丢弃，这不仅不划算，往远了说，作为现代社会的一员，我们也有责任和义务不浪费资源。并且，浪费也会导致环境破坏，这里我就不展开讲了。

优质生活最基本的前提就是爱惜东西、不浪费。你当垃圾扔掉的东西越少，越值得自豪。

拿食物来说，如今这个时代，买比做要便宜省事得多。但省事历来和优质生活无缘，优质生活就是要有那份闲心、闲情，能够从容地付出时间和精力。

生活用品要精挑细选，不需要的东西一定不买，不能贪便宜、图省事，费功夫才可以帮助你唤醒自己的审美触觉。

细心玩味，升级审美

许多信息都是视觉带给我们的，但如果能全面开发我们的感官系统，那生活的乐趣不是会多很多吗?

感官训练从吃开始。为什么是吃呢?人们总以为吃东西的时候只有味觉在起作用，但请你在品尝食物的时候闭上眼睛，或是捏住鼻子，有没有觉得自己的味觉没有那么敏锐了?你可能会不安，因为不知道自己在吃什么，也吃不出味道究竟如何。

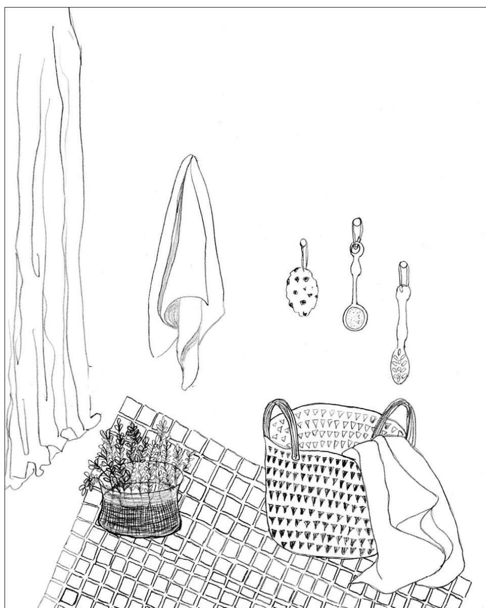
其实，在吃东西的时候，整个感官系统都是开启的，只不过我们以前可能没意识到。如果你对美食丝毫不感兴趣，或者经常只是麻木地吞下那些并不美味的食物，那你的品位可能已经非常差了。

为了更好地享用美食，应该经常自己动手做饭。

日常生活中的优质美食并非出自知名餐厅或高级厨师之手，而是来自家常的一日三餐。专业厨师提供的优质菜品是为特别的日子准备的，我们在日常生活中选用普通的食材、简单的烹饪方法为自己烹制美食，则是为了重启味觉。

要重启自己的味觉，就一定要选用上乘的调味品。这里说的调味品无非就是糖、盐、醋、酱油、味噌（日本的一种调味料）几种。不要选择那些已经调好了的现成沙拉酱汁，要自己动手。

很多人聊起买衣服就会眉飞色舞，但怎样选购毛巾、床单、餐垫等家纺用品却很少成为人们的话题。难道是因为这个话题太私人化了？还是说，大家其实都没有在这方面花什么心思，别人送什么就用什么了？



从功能来说，家纺用品无非是要选择吸水能力强、能速干的，但我们在挑选时更应该注重的是它们的手感。要不要买一件家纺用品，关键要看它能不能给你带来无上的手感，如果你平时并没有有意识地去训练自己的触觉，体会优质家纺用品手感的不同，那么你其实并不能辨别什么是优质的手感。

女性对布料的感觉尤其敏锐，只要平日里多留心，一定能培养出很好的触感。我们也应该时时审视自己每天都在用的毛巾、床单，它们到底是不是好的产品？还有桌布，有没有让你的餐具减分呢？

好的桌布可以更好地衬托餐具，对餐桌布置来说也是加分项。

“清贫”才是最大的奢侈

在参观欧洲王宫、观看王室文物展的时候，我常常惊叹于他们的奢靡，会下意识地拿它们和日本的传统文化做比较。日本人崇尚简洁，这种简洁也可以理解为一种清贫。

清贫的极致就是一无所有。虽然物质上一无所有，但生命的每一分钟都丰富多彩，还有比这更大的奢侈吗？这一点对于日本人来说，相信绝对不难理解。

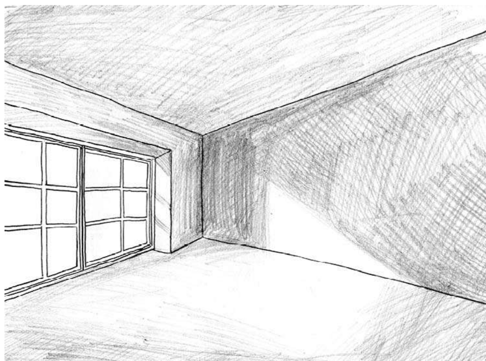
那么，物质上清贫至极，何以谈丰富呢？

我讲的丰富是精神上的富足。所谓精神上的富足，是指你有丰富的情感，能够给予简单的生活丰富的想象。

如果用家装做个比喻，那么清贫就像是擦得一尘不染的窗玻璃。就算屋子里空空如也，只要窗明几净，房间看起来就很美。美的第一步就是干净、无尘无垢。一尘不染的窗玻璃就是清贫生活中最大的奢侈。

要做到清贫的奢侈，要求你有足够的知识涵养，能够欣赏为数不多的生活用品各自的精妙之处。每一件生活用品都有其历史和传统，不管是一把椅子，还是一个咖啡杯，优质的生活用品都根据其用途经过了精心的设计，再由手艺人用代代相传的好手艺精工细作而成。

承载着历史和传统的优质物品要求使用者有一定的内涵，能够理解它们的价值所在，欣赏它们的风格。使用者必须具有与之相称的知识储备。



精神富足才有优质人生

同样是清贫，到底是奢极至简还是只是贫瘠，只要看一眼当事人如何行事就知道了。

不顾及他人的就是贫瘠，因为贫瘠，所以没有精力顾及他人，对人无法心存感激，甚至还有可能践踏别人的好意。

太想出人头地是因为精神上贫瘠，事事与人趋同也是如此。贫瘠之人毕生的努力都是为了保护自己。

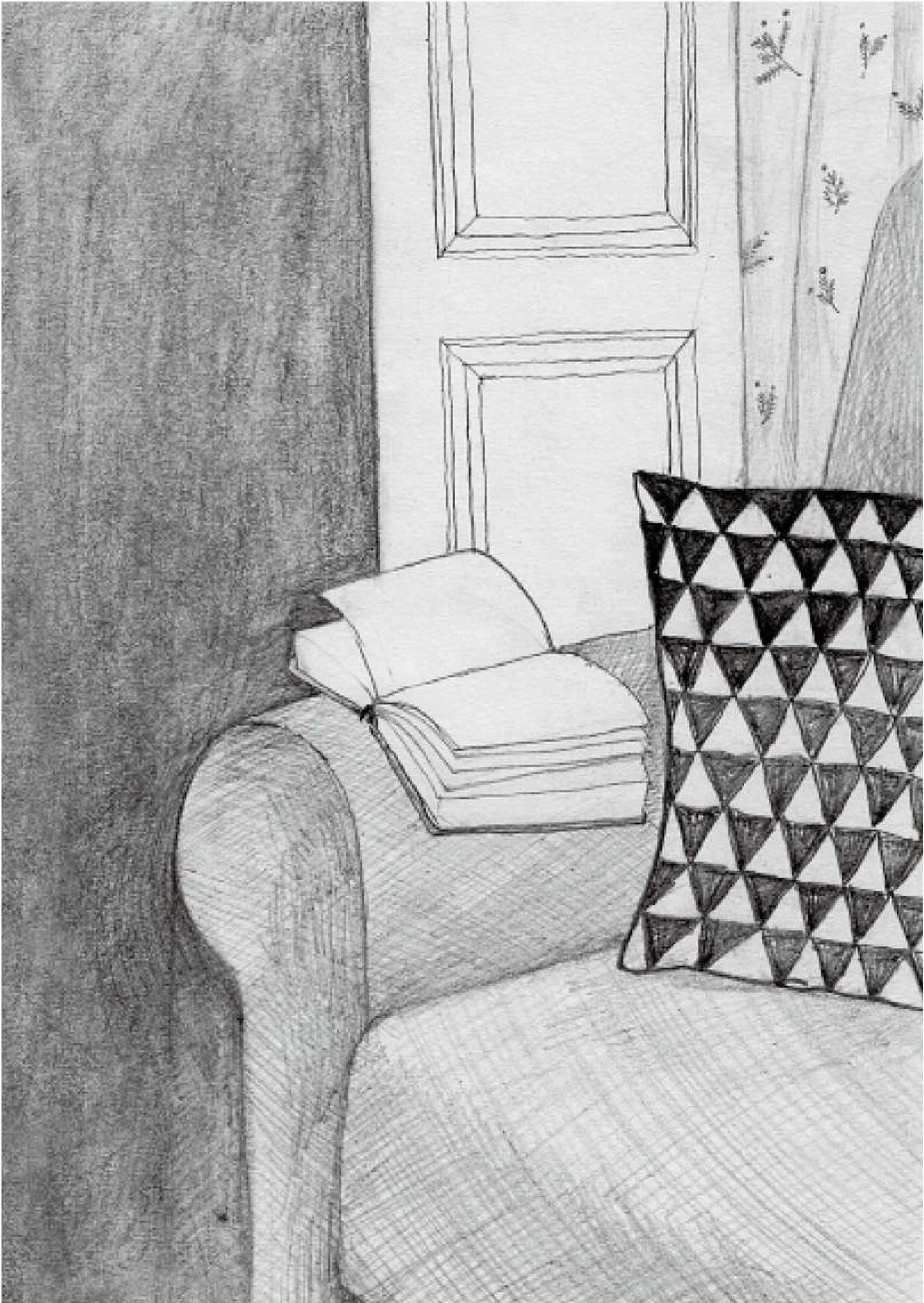
同样，贫瘠之人不敢承担责任，却还想事事做主，哪怕是自己不感兴趣的事。既然不感兴趣，完全可以不发言，但他们忍不住要亮出自己的观点，出了事又会推卸责任，说什么“人人都会如此”。

可能有细心的读者已经发现了，这里说的“贫瘠之人”经济上未必拮据。经济上、精神上双重贫瘠的人很多，但经济上完全没有问题、精神上却贫瘠的人，说到底就是没品的人也很多。

如果你想摆脱经济上的贫瘠，给自己列一张愿望清单，然后把那些自己因为好面子或是追流行而列到这张单子上的物品删去。

同时，从今天起，彻底告别那种一味追求效率、怕麻烦、凡事求回报的想法。

对自己的社会身份要有清晰的认知，不盲目追求物质，精心挑选自己的生活物品，多和自己尊敬的人做朋友。这样才能拥有高品质的人生和高品位的生活。





Chapter

2

优雅的生活空间

空间变美，人也越来越美

语言与行为、行为与物质、物质与空间，它们之间都存在着密切的关系。

如果我们追问什么才是原点，那应该还是语言吧。高雅的谈吐必然伴随高雅的行为。即便跟家人说话，也不要忘记尊重对方。

而高雅谈吐伴随的高雅行为必然要求有高雅的生活空间。

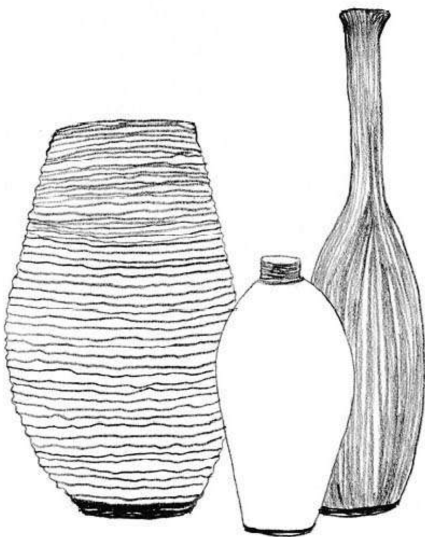
比如，你来到一家高级日式旅馆或是料亭（高级的传统日本料理餐厅）,你跟服务人员说话的时候会不自觉地选用郑重的语体，行为举止也会显得安详从容。你会尽量约束自己，让自己的言行举止与所处的环境相称。但反过来，如果你所处的环境乱七八糟、垃圾遍地，我不相信你的言行举止会好到哪里去。

所以，请相信高雅的居住空间会让你变美。你要变美，首先必须让你的居住空间变美。

美化居住空间并不是什么难事，你要努力提高自己的空间美化能力。不是说让你给房子增加什么装饰品，而是让你去思考怎样的陈设才更有美感。比如同样一个东西，放的位置、角度不同，给人带来的美感完全不同。

如果你断定自己没有什么艺术修养，那也没关系，只要开始用心装饰自己的居住空间，你就已经在培养自己的空间审美能力了。

器物美，行为也要美



堆满奢侈品的房间不见得是优质的居住空间。真正优质的空间没有多余、扎眼和碍眼的东西，置身其中感觉处处相宜，每一件物品都有着良好的手感。在这样的空间里，奢侈品不显山不露水地融入其中，给人以低调的奢华感。

作为家居设计师，我负责过许多住宅的设计。每一次定设计方案之前，我都要与住宅的主人谈话，了解他们说话行事的方式和生活习惯。因为居住空间要为它的主人服务，与主人的生活方式契合，才能提供方便、舒适的居住体验。

优质的东西需要耗费大量工时来制作，优质的生活同样需要为它花费时间。如今人们生活富足、应有尽有，可以根据自己的喜好选用

物品。也有很多人乐意自己动手。在家的时候就不必说了，就算是住酒店，也不愿意利用酒店的送餐服务，在他们看来，反正房间里有咖啡机，亲手做一杯咖啡更轻松省事。但在英国历史悠久的高级酒店里，所有的服务都由专人提供，由专人提供的服务被视为奢侈的服务。正因为我们所处的时代是一个机器、电脑足以代替人工的自助服务时代，由专人提供的服务才被看成奢侈。

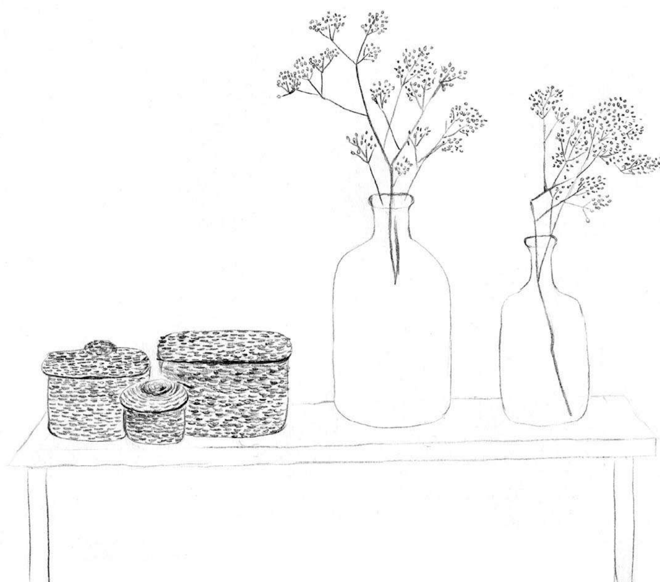
与这种奢侈的服务相称的自然是优质的茶具、托盘、餐桌等等。在专人服务下享用美味茶点的时间自然是优雅的。优质的东西用在优质的空间里，伴随着人们度过优雅的时间，这就是优质生活。

不断提高审美情趣

打个比方，就算是品位不高的人，只要从头到脚照搬模特身上的高档时装，也会给人很有品位的感觉，但要把普普通通的衣服穿出大牌的感觉，就看个人功力了。我们通常所说的土豪指的就是“品位不高钱来补”的人。他们对名牌的盲目追逐说穿了也是基于同样的道理。

要拥有优质生活，必不可少的就是打开感知美和欣赏美的触觉。这是一场没有终点的旅行，它的意义在于过程本身。

也就是说，在日常生活中时刻不要忘记去感受，去体会，这个过程本身就会给你带来美好、优质的生活。

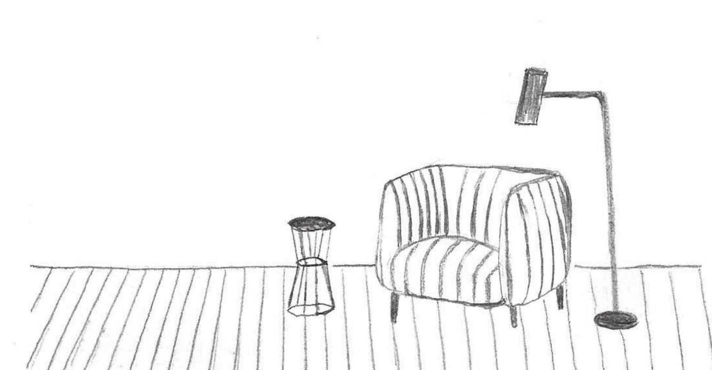


最能够考验我们的审美的地方就是我们所在的生活空间。如果你对自己日常起居的地方都抱持能凑合就凑合的态度，那么就算你频繁出入高级餐厅、时装店或美术馆，你对美的感觉还是会越来越迟钝。

仅凭一个人的穿着、工作、车、住宅的外观，可能没有办法判断出他的品行趣味，但只要去他家里看一眼，马上就能一清二楚。不是看房子大不大，装修豪华不豪华，而是看是否干净整洁，和他平日里的衣着谈吐是否相称。

现代社会容易把一个人在社会上的表现，比如工作，作为评价他的标准，不管他是男是女。但请不要忘记，一个人每天生活的空间才能真实地反映他的生活，并决定他人生的品质。

优质生活空间的四大要素、三大条件



简单而优质的生活空间里什么东西必不可少?

简单，不是说舍弃所有不实用的东西，朴素的生活也需要点缀，那些能给空间带来美感的点缀。随便摆些人偶、假花不算点缀。

一个优质的生活空间有四点不可缺少：

1.必要的家具。

2.鲜花。

3.配好画框的画。

4.线条或外形优美的艺术品。

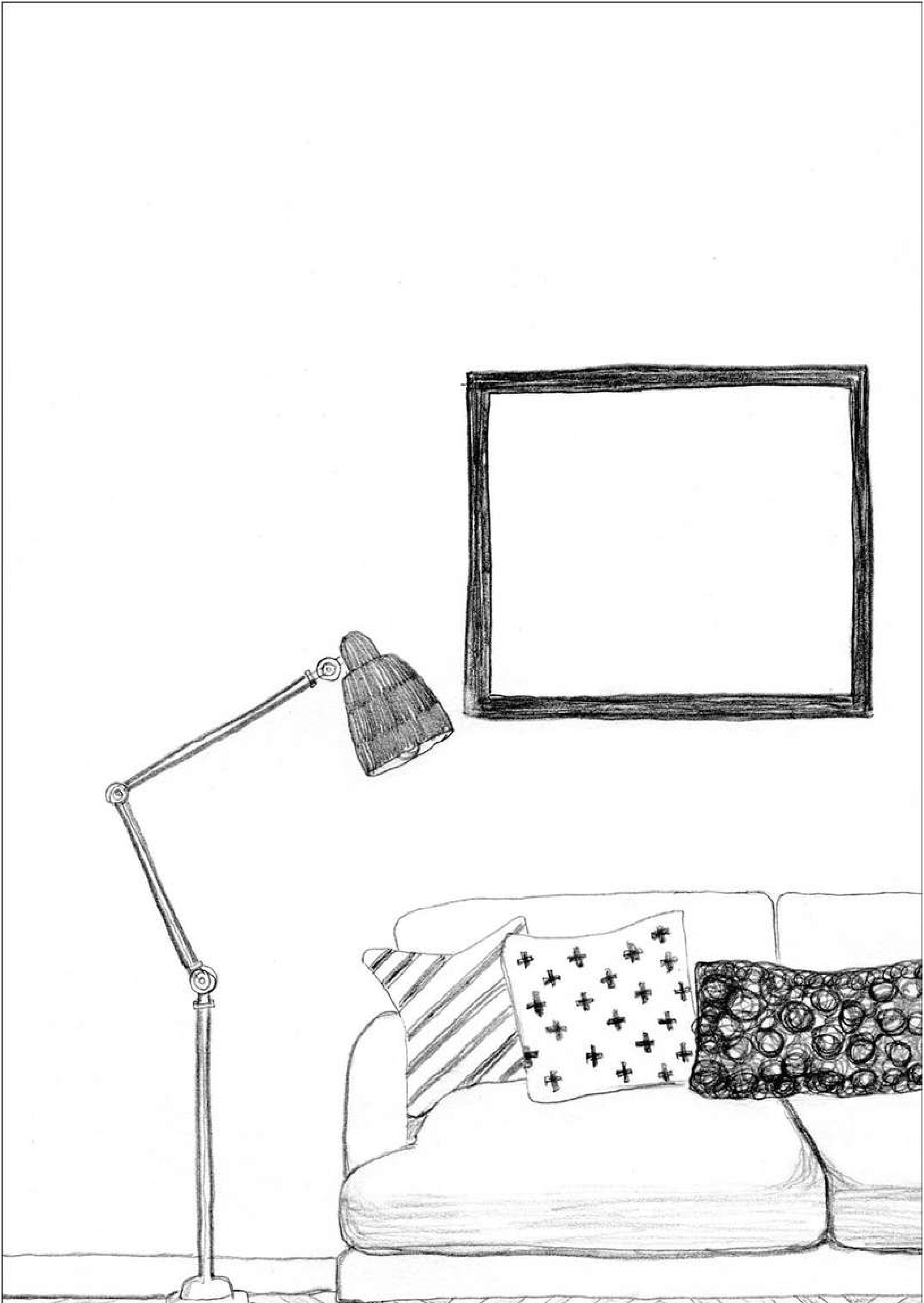
这些必备物品的摆放还要满足以下三个条件：

1.所有物品都应该摆放在最方便使用的地方，又不阻碍空间的动线。

2.不需要的东西全部收起来，所有东西都要放正，若歪了或偏移原位，要随时调整。

3.花要经常更换，保持新鲜。

为自己的家挑选装饰画时，不一定非要挑那些价格不菲的名画，更重要的是看画框正不正、画的大小及风格、悬挂位置、它和你家的装修风格是否搭配。





美好生活总有鲜花为伴

花是美化居住空间的基本要素。买花、每天打理、浇水或换水，既花费钱又付出时间，所以总有鲜花为伴的生活本身就是奢侈的。

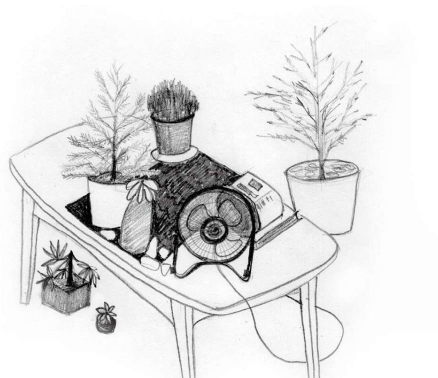
但这种奢侈指的是赏花的心情，和花的价格倒是没什么关系。

如果你能在家附近选些野草，找一个有艺术感的花盆，选几种和它搭配的花，把它们种在一起每天欣赏，这种生活就特别奢侈。只要你不对外宣称来历，它看起来就像是一件带着英伦风格的花艺作品。而为了创作这样的作品，你走在路上的时候不自觉地就会留心路边的野草或是其他植物，美的触觉就会打开。这个行为会让你的内心变得更加丰富。

花并不一定要选贵的。但是，用一把野草就能装点得别有趣味需要很高的功力，相比之下，贵的花谁来摆弄都会显得有模有样，无论那人自身的品位到底如何。

推荐大家在花盆里种些便宜的花草。就算是野草，也要珍而重之，翻看植物图鉴查到它的名字，经常用它的名字称呼它。可选择的花草很多，比如紫茉莉，偶尔忘记浇水略见枯萎也没关系，给它浇上水又会复活，而且会长得很旺。还有鱼腥草，有人可能会因为它的气味嫌弃它，但它开的小花楚楚可怜，而且很好打理。

观叶植物中好养易活的也有不少，像富贵竹，剪掉一段后很快又会生出新根来，水养、土养都可以。吊兰、麦冬也是不错的选择。



懒人还可以选择多肉植物，即便你不把它放在心上，它也会每年都为你开花。还有葡萄风信子，它的花很美，开花后不妨剪几枝插到花瓶里，只要留下叶子，便可期待来年的花期。

把不符合自己审美的东西请出生活

别人赠送的礼物如果不符合自己的审美，原则上就应该把它送到二手店卖掉，除非它是一件非常有意义的纪念品。不管这礼物多贵重，是不是有一天可能用得上或是自己多想要，只要它不符合你的审美，就要把它请出生活，这是保证简单生活的一大原则。而且，要保持家饰风格的统一，这一点也非常重要。

不光是礼品，你自己去买东西的时候也是一样。不能因为便宜或是这件东西不好找就随随便便买回家，这种妥协没有意义，要不了多久你就会把它扔掉或重买。妥协的次数多了，你对美的感知能力也会受损。

房间里的每一件饰品、用的每一件东西都要经过精挑细选。坚持不凑合，你就会渐渐意识到应该买的东西和想要的东西其实并没有那么多。可以说，只有那些美的触觉还没有打开的人才会买那么多的东西。

反过来，就算你的房间堆满了东西，满到几乎没有地方下脚，只要风格是统一的，看上去也会过得去，让人看不下去的多数原因是风格不统一、不协调。

随见随收，学会舍弃

想美化自己的居住空间，有一件事在插花、挂画之前就应该完成，那就是收拾和清洁工作。(其实，你在插花的时候就会意识到，房间里脏乱差的话，插花也没用。)而且，自己不喜欢的东西一定要收起来，这一点一定要坚决地执行。

看完的报纸、商家宣传彩页、不知道谁掉的扣子、附近商店的优惠券、空盒子等等，这些不能带来美感的杂物看到了就要马上收起来，或者干脆扔掉，千万不要置之不理。

总之，重点在于快速决断是收还是扔，并且马上执行。一旦想着回头再收拾，家里的杂物就会越来越多，美不美根本无从谈起。

人们容易认为家里乱是因为收纳空间不够，其实根本不是。用心收纳的人与认为把东西随意放置反而取用方便的人，基本生活理念就不一样。

收纳细节我会在下一节里专门谈。收纳需要智慧，但你的居住空间美不美只取决于你有没有为此付出努力，跟有没有时间、有没有小孩或家人乱堆乱放完全没有关系。

只要你努力追求美并为此付出努力，和你共同生活的人就可以在居住空间里时时刻刻感知到美，并培养出良好的品位。

收纳的原则

能让日本人感知到美的前提就是没有多余的东西。没有昂贵的装饰品没关系，房子再老也没关系，只要收拾得整整齐齐，地板、玻璃擦得锃亮，我们就会觉得美。因此，在我们追逐美的实践过程中，能不能把生活中必备的杂物很好地收纳就变得十分重要。

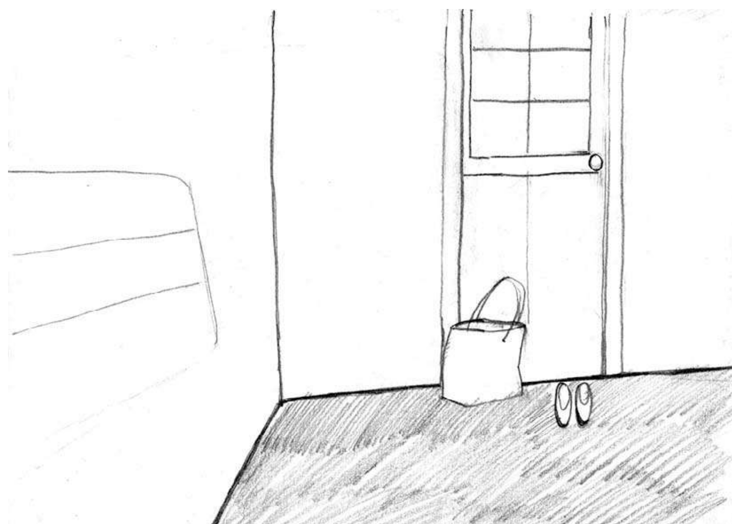
说到收纳，人们容易想到的是如何有效地利用房间的死角，怎样在有限的空间里储存更多的物品。一句话，人们认为收纳的终极课题是怎样往狭小的空间里塞入尽可能多的东西。

但其实，导致房间乱的真正原因是每天都要用到的东西不好拿或不好收。比如你每天都会用到的工具或衣服，每天都要买回的报纸或食品，你有没有为它们专门留出指定的位置呢？(当然，垃圾箱也是一种指定位置。)不好收拾可能不是因为收纳的空间不够，而是收纳的位置设计得不合理，让人没办法顺手就收，或是想到回头往外拿的时候太麻烦，索性就不收了。

合理有效的收纳不是一味地“收”,而是要把“收”与“拿”看成一个动态的过程加以合理的设计，保证每天都会用到的东西好收好拿。下面我来介绍一下成为收纳高手的要点。

首先，收纳的基本原则是你要区分每天要用的东西和暂时用不到的东西。

每天要用的东西包括烹饪器具、衣服、保洁用品等。



暂时用不到的东西中一类是需要随时补充的，比如卫生纸、罐头、干货类食品；还有一类是有纪念意义的物品，比如女儿节娃娃、圣诞或元旦用的装饰品等，这些东西平时用不到，不需要经常往外拿。

针对不同类别的东西有不同的收纳方法，下面我将依次介绍。

常用物品收纳的四项基本原则

1.根据使用的目的分别收纳。

2.在什么地方用就放在什么地方。

比如毛巾，洗脸用的毛巾就放在洗脸池旁边，厕所用的擦手巾放在厕所，浴巾放浴室，厨房擦手巾放厨房。清洁剂、刷子和抹布也是各处放一套，看到哪儿脏了可以马上擦。

备用的餐巾和桌布放在餐厅，放报纸的架子也放在客厅(如果你主要在客厅看报纸)。如果每一件东西想用的时候都在手边，那么用完之后你就会很自然地顺手放回去。

3.好好想想怎么放，拿的时候才方便。

空间上略有富余，比塞得满满当当的更方便取出、放回。例如衣服，挂起来就比叠起来要方便。

4.定期检查家里的东西。

那些使用率很低的应该扔掉或是送去二手店。

非常用物品收纳的三大原则

1.摆放整齐，方便清点数目，这样是否需要补充一目了然。

2.同类物品放在一处。

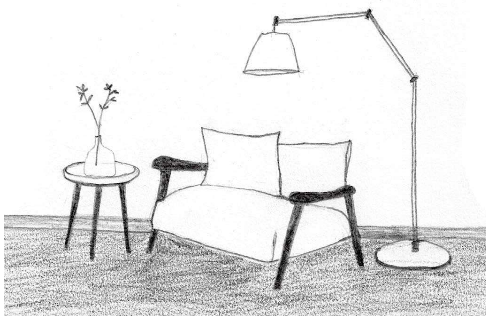
3.不要装进盒子里，要能直接看到是什么东西。

善于收拾的人也善于设计自己的人生，能把自己的东西收拾得井井有条，就意味着已经向优质生活迈出了第一步。

重新审视椅子和布艺

装饰新居时，大家第一时间想到的都是“要摆什么样的家具”，家具里面最有魅力的就是椅子，它既具备一定的功能，又能展示造型美，因此自古以来就被看成极具文化品位的家具。买一把好椅子，既可以每天使用，又能让我们产生一种收藏者的满足感，这是它的魅力所在。

选椅子需要注意的是别让它喧宾夺主，因为有魅力的家具本身的存在感是非常强的。我们选的椅子要能更好地衬托出居住空间的品位，要摆在合适的位置，让我们的日常生活更加舒适。



相对灵活性比较大（即便是小小的公寓开间，也能选到一把合适的）的椅子，一些具有悠久历史的欧式风格家居物品对居住空间有更高要求，比如壁炉和钢琴。虽然不是家家户户都有，但烧得暖暖的壁炉的确能够消除人的疲劳，壁炉前的每一刻都会成为惬意的享受，而

一架三角钢琴，哪怕是迷你钢琴，也能让普普通通的客厅变身艺术沙龙。

家居饰品中地毯和窗帘也很重要，要挑那种旧了以后也好看的。如果你选用彩色或带花纹的家居饰品，要提前想到它们会慢慢褪色、变旧。这是你保持家居品质的前提条件之一。

不过，每隔一段时间(三到五年)你可以更换一次家居饰品，一方面可以保持家居空间的品质，另一方面也可以给自己的生活带来一点变化。

要留意家居饰品的磨损程度，像给花盆换土一样及时更换，这样就能让自己的居住空间始终保持一定的水准，这是优质生活的基础所在。

小件家具以相伴一生为目标

家具不像衣服可以随时更新，这不只是考虑到成本的问题，频繁更换对资源也是一种浪费。家具不是消耗品，应该仔细保养，以终身使用或是传给后代作为前提。

如此一来，家具的质量就成为重要的选择标准。就算价格比较高，但若能选择真正让你心仪的家具长期使用，其实比将就买一件要省钱。

过去，结婚时人们要购买成套的家具，通常收纳用的家具会选用非常昂贵的材质，因为考虑到要用一辈子，但书桌和餐桌就选比较便宜的，觉得反正以后也要换。现代社会恰恰应该反过来，因为现代家居中收纳空间都使用嵌入式家具或有独立的衣帽间、储藏室。搬家的时候，收纳空间是搬不走的。

像小件的斗柜、书桌这些家具，买的时候你要想到它们也许会伴你一生。餐桌也是如此。人们容易认为那种带有延长设计的餐桌才能长久使用，但即便换了大房子，原先的小餐桌也可以摆在某个角落作为家里的第二餐桌。虽然我们不是法国人，但一个家完全可以有两个用餐区嘛，留一个用来喝喝酒、泡泡茶也不错。

沙发因为属于大件家具，不要的时候处理起来比较麻烦。与其经常更换，不如挑个质量好的。一定不要选太软的沙发，还要注意看它的风格是否合适。

总之，小件家具搬家的时候可以带走，不需要像衣服一样频繁更换，所以不要把它们看成消耗品，而是选一件真心喜欢的，细心保养，可以相伴终生。

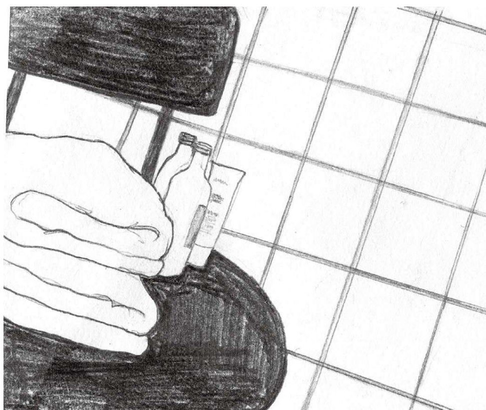


维护和保养一个家离不开刷洗打磨

奢侈品，换个说法就是保养成本比较高的物品。只要你付出时间和精力，它的美就不会因为时光流逝而褪色，可以长长久久地使用。你拥有为它付出时间的闲暇和保养所需的技巧，这就是非常奢侈的证明。我们所居住的空间同样如此。

如果你把打扫房间看成负担，那么最好的解决办法就是提升居住空间的品质。这样你所有的努力都是为了保养这些美丽的东西，清洁工作本身也会变成奢侈生活的一部分。

要把清洁工作变得愉快，首先要从完善工具开始，接下来就是将所有的清洁工具放在恰当的位置，需要的时候随手就能拿到。



清洁工具不会自动完成所有的清洁工作，例如吸尘器，它只是帮你吸走灰尘，清洁工作还是要你自己来做。最基本的清洁工作就是扫和擦。

扫指的是对那些布艺制品定期进行清扫，例如沙发、窗帘、地毯。

至于地板、窗户、家具、锅、手提包、银器，主要靠擦。越是质量好的东西，擦出来的效果越好。银器就不必说了，优质的不锈钢制品也能擦出光泽。

“擦”是保养房子的基础。水龙头等金属制品、窗户等有玻璃的地方只要擦得干干净净，房子就会增添光彩。同理，一些人们很容易忽视的细节，也会影响到居住空间的整体美感。

比如开关、插座、门把手，如果选用优质产品，就会提升家装的整体品质。

再比如家具拉手，虽然它们用于开闭抽屉或拉门，属于功能性用品，但如果同在一个空间里的拉手风格不统一，看起来会比你想象中的还要碍眼，比家具颜色不一致看起来还要让人不舒服。

我们都知道家装中墙面装饰和门很重要，但有人知道它们的附属品，比如顶角线、踢脚线、门套线也很重要吗？要想你家的墙壁和门看起来有品质，这些细节绝对不能忽视。一扇高档门如果配上劣质的门框，整个家装的美感都会大打折扣。

反之，一扇普通的门，如果门把手和门框处理得好，也会给人上档次的感觉。

就算你刚开始并不想做，但只要开始动手，擦着擦着就会擦出兴趣来。让自己珍惜的东西始终保持光泽，就会越发珍惜。我们对人不也是同样的道理吗？那些批量生产的东西用过即弃，是因为它们不值得花时间擦拭和保养。

清理优质物品，小心翼翼地对待，刚开始的时候可能会感到紧张、麻烦，但等到这些负面情绪消失的时候，你会惊奇地发现你的言谈举止都不同于往日。

当然，往往也有走神的时候，优质的东西容不得片刻的分神，一走神东西就坏了。所以不要偷懒，不要将清理当作无趣的苦役。

我们厌烦清洁工作，是因为清洁是一种重复性的劳动。虽然看起来重复，实际上，你每一次做的时候都不完全相同，况且“重复”本身就是对自己最基本的训练。我们在重复中磨炼心性、排除杂念、完成自我提升。

厨房用品、餐具和上衣首选白色

几乎所有人都认为白色容易脏，但其实白色并不是容易脏，只是脏了以后更容易看出来。因此，白色反而有助于保持干净。正因为白色的厨房脏了很容易看出来，所以你会打扫得很勤快，这样厨房就可以保持得很干净。白色的上衣脏了很容易看出来，所以你会经常洗，这样你的衣服就会保持整洁。白色是典型的“清贫”风格的奢侈。

白色还可以衬托出其他颜色的美。小房间刷成白色会显得明亮、宽敞。房间用素净的白色，更能凸显彩色家饰的效果。衣服穿白色，白色的衣裳吸收光线后，会给女性带来放松愉悦的心情。



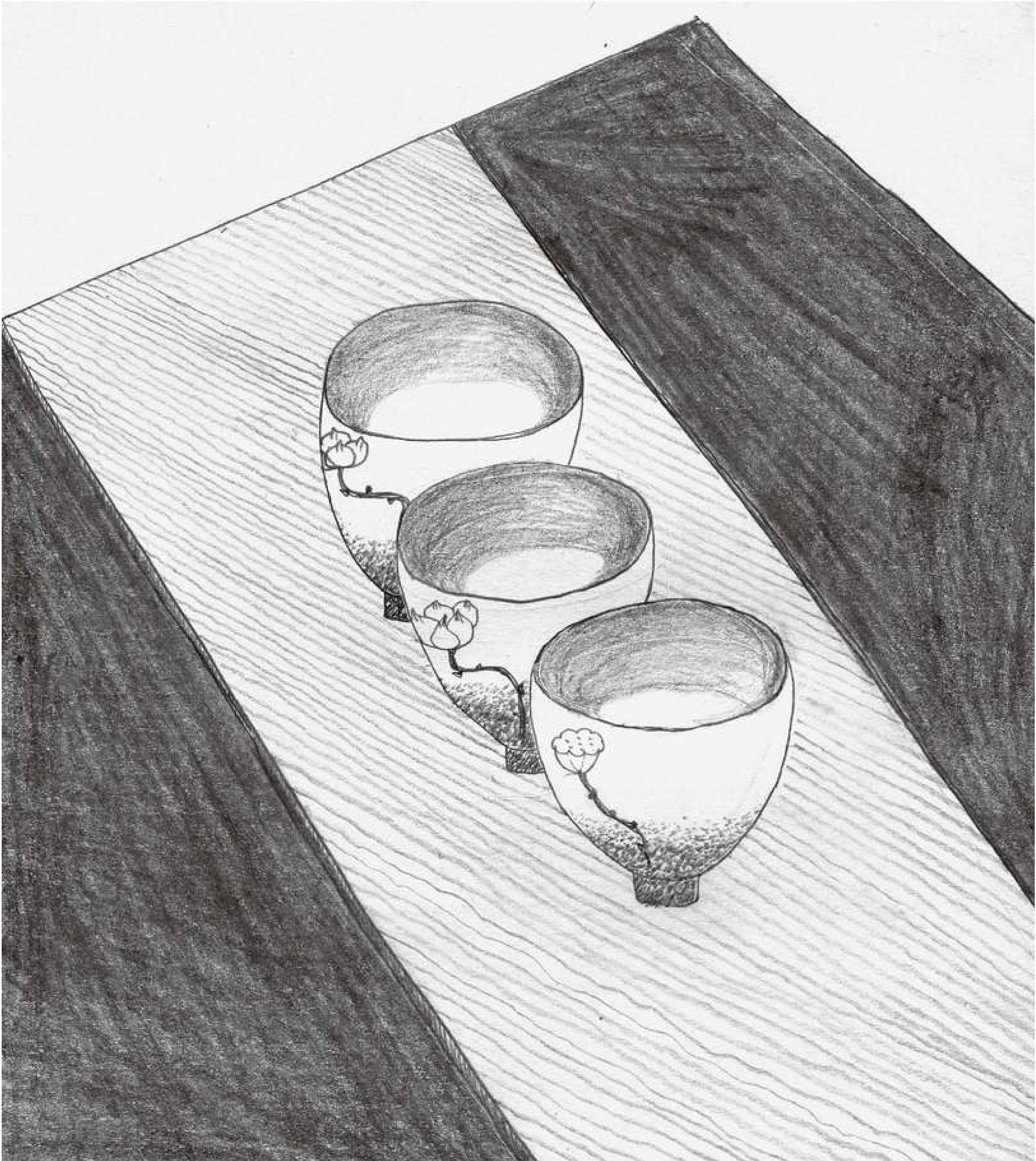
白色非但不会隐藏，反而会使特点更为突出。没有人不适合黑色，但的确有人不适合白色。准确地说，因为黑色善于隐藏，就算不适合也不容易看出来，但白色容易凸显，一旦不适合，格格不入的感觉就会被放大。

白色本身可以很高贵，也可以很休闲。白色衣服穿不好，最差的效果就是既不高贵也不休闲，面料稀松，一副穷酸相——这其实是穿衣服的人的真实形象，只不过被白色放大了。白色的家居用品容易显脏，同样的道理，衣服穿白色，面料、剪裁、设计还有穿它的人品格方面的缺陷也都容易暴露出来。

白瓷餐具也是一样。优质的白瓷餐具本身就可以让餐桌看起来考究，菜肴摆在优质的白瓷餐具里，无论是形状还是色彩都会突出，而搭配不同的桌布、摆花、蜡烛，又可以营造出完全不同的效果。

同时，餐具用白色容易凸显它的形状和材质。它的形状可以反映主人的趣味，它的材质可以展示主人的审美。

西餐餐具基本都是白色的。如果挑选餐具的时候总是被那些美丽的图案所吸引，那家里派不上用场的餐具会越来越多，你也会同时失去许多培养自己审美的机会。





Chapter

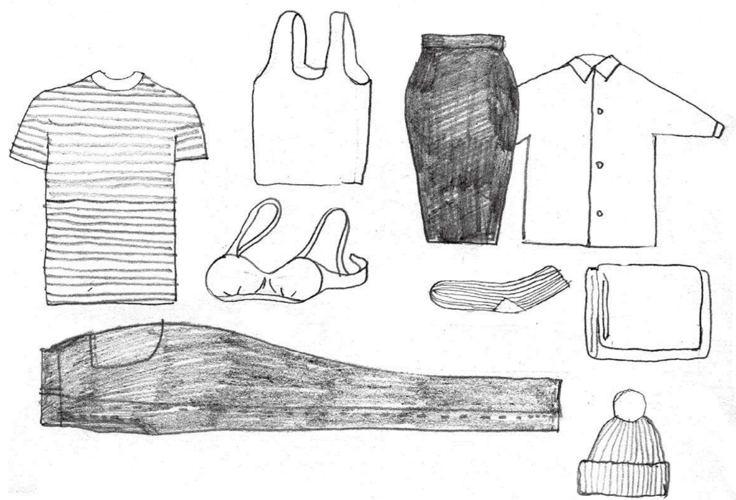
3

拥有
少而精的服饰

找到符合生活习惯的优质基本款

除了装饰居住空间以外，培养自己审美能力的另一个重要途径就是购置衣服。总是衣着入时不等于你对美的感受能力强，因为这是有钱就能办到的事。对美有着很好的感受力、以优质生活为目标的人，应当选择适合自己的质量上乘的基本款服饰，而且，用于日常的穿着，并非会客的行头。日常穿着考究才说明一个人活得优质。

有钱的话大可以每季更换奢侈品牌的精选品，但即便是有钱人，也很少能把新潮的时装穿出感觉来。



总是穿着入时的人多少有些自负："不是我追流行，而是流行追我，我在引领这个时代的潮流。"追着流行跑，其实永远也追不到，这绝对不是一种聪明的做法。

对美有着敏锐触觉的人其实并不刻意追逐流行，他们只是在用着装表达自己当下的生活态度，虽然其本人可能根本没意识到这一点。

要找到适合自己的优质基本款并没有那么容易。这里面是有一些技巧，比如可以从一线品牌的经典款里选，但在这之前，你需要搞清楚自己真正需要的是什么单品。精心挑选适合自己的优质基本款能给你带来舒适、轻松的穿着体验。

千万不要被动地追逐流行，也不要看到别人穿着好看就跟风，你应该认真地思考，到底什么样的衣服可以让自己更美。

选择适合的颜色及款式，精研搭配技巧

并不是所有的基本款服饰都是属于你的基本款，比如米色圆领两件套开衫就不见得适合所有人。有人适合穿V领毛衣，有人穿黑色好看，要把基本款穿得有款有型，首先要找到适合自己的颜色和款式。

比方说，大家都觉得深蓝色不挑人，但同样是深蓝色也有深浅之分，适合穿海军蓝的人穿上茄子蓝可能怎么看都不对劲。其他颜色像米色、灰色、浅蓝、粉红、正红、大黄，都是一样的道理。

如果是适合自己的颜色，搭配起来穿会显得很和谐。为自己选定一两个基本色系，比如深蓝系、茶色系、绿色系、白色系、灰色系、黑色系，那么鞋和包再有一种颜色也就够搭配的了。

款式同样分适合与不适合。毛衣、背心要看领子的大小和形状，上衣、西装外套主要看领子的样式。同样是西装外套，休闲款的就未必适合所有人。

下装也是一样的道理，裙子长度的细微差异、轮廓的不同都会产生不同的穿着效果，你需要从紧身裙、半窄裙、伞裙中尽早找到适合自己的那一款，特别是裙子的长度，要根据自己的体型找到一个最佳长度。不管流行长裙还是短裙，最显自己腿长的裙子穿起来最幸福。

服装搭配要综合考虑外套、毛衣的款式，裙子的轮廓及长度等多种因素并取得整体的平衡，这一点非常重要。只要我们根据自己的体

型选定了裙子的最佳长度，就没必要购置多款外套和裙装了。裤子也是如此。

就算是外套和长裤都是深蓝色，如果深浅不同，看起来也总会觉得哪里不对劲，还有西装下面配短裙，裙子长一点短一点都会影响到整体的效果……其实，如果你能注意到这些细节，说明你的品位已经有了明显的提高。

而那些品位比较差的人要么对这些细节完全不在意，要么就是对于适合不适合的判断完全是错的。

不管怎么说，为自己的衣橱选择一两件优质物品对提高你的品位大有益处。因为你要利用少量衣物，根据季节、时间、地点和场合为自己考虑不同的搭配。

这时你就会注意到外套的长短，裙子的轮廓、长短，内搭衣服的领口大小等细节在整体搭配中起着多么重要的作用。

只要下装的最佳长度找好了，像大衣这样的大件就没必要购置多件，鞋也不需要那么多。

如果说有什么单品是多多益善的话，那应该是方巾、长丝巾、装饰物这些小物件吧。说到底，每季你会用到的衣物是非常有限的，巧用配饰可以帮助你每季改换心情。

珍珠项链十分耐看，值得一生拥有，但也不是所有人、所有衣服都适合珍珠项链。而且就算你适合，也有必要研究一下多大粒的珍珠、多长的项链自己戴着最好看。

选择可以自己打理的纯天然面料

过着优质生活的人在选衣服的时候非常注重面料。对他们来说，手感柔软顺滑、穿着舒适比什么都重要。

高级面料，像埃及棉、羊绒、意大利丝绸等，它们高超的印染技术自不必说，手感也是一流，抚摸这些面料，仔细体会它们滑过皮肤时的感觉，可以提升你对美好事物的感受能力。

一旦你体验过了优质面料的手感，你的审美就再也不允许你长时间穿着粗劣面料的衣服，不管它多便宜、多流行。

所有面料中，纯天然的应该是最好的，因为优质的纯天然面料一般都很好打理，也很耐穿。现在的干洗店不如以前专业，真正爱惜衣服的人与其把衣服送去干洗，还不如自己打理，更能延长衣服的使用寿命。

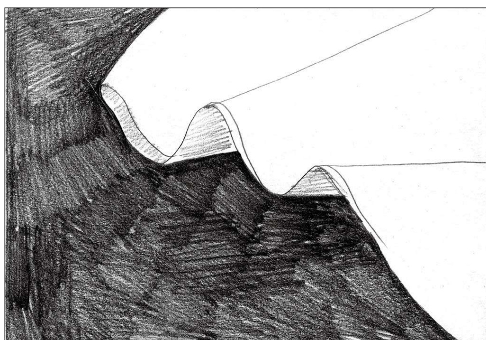
所以，除非是套装这种必须送到干洗店否则会变形的衣服，其他的衣服在买的时候应该尽量挑那些可以自己打理的面料。

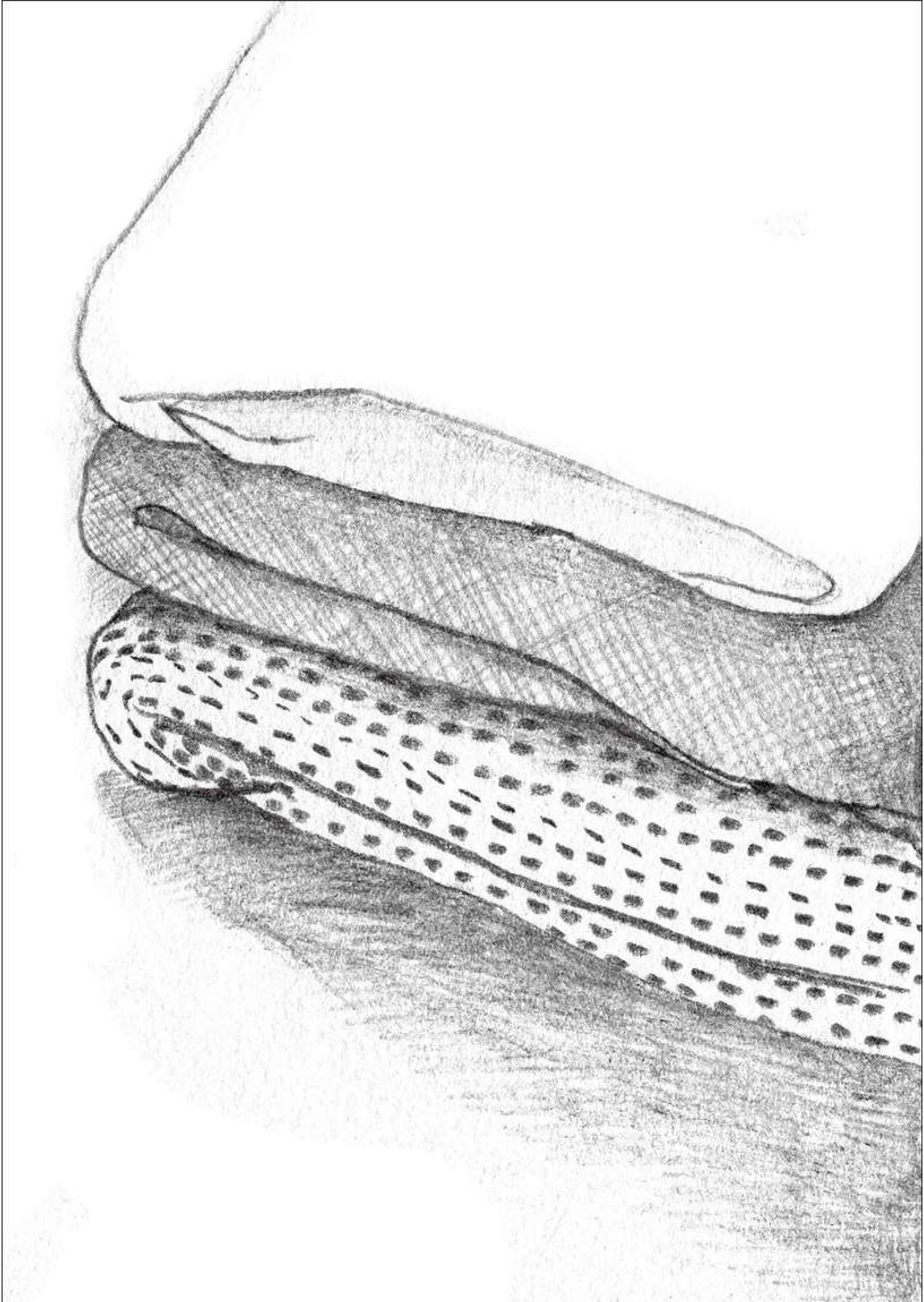
上衣应该挑纯棉的，因为可以用洗衣机洗，洗完晾干，再熨一下就可以。只要有一个好熨斗、一个好熨台，其实也没那么难。

如果想省去熨衣服的麻烦，可以不选衬衫，选能搭配在里面穿的针织衫。纯麻、真丝、羊毛这些面料都有专门的洗衣液，可以自己在家洗。

一线品牌的时尚潮品很多采用复杂的混纺化纤面料，或是经过特殊加工的面料，即便送去干洗也洗不干净，而且穿一两季就很显旧了。

话说回来，时尚本身就有保质期。追逐时尚本来享受的就是设计感，一开始就不应以长期使用为目的。







不被时尚左右

对美的感受能力强的人对时尚往往也很敏感，即便有心控制单品的数量，想通过搭配穿出不同效果，但一看到那些好的设计，哪怕心里知道不需要、不实用，还是会忍不住出手。

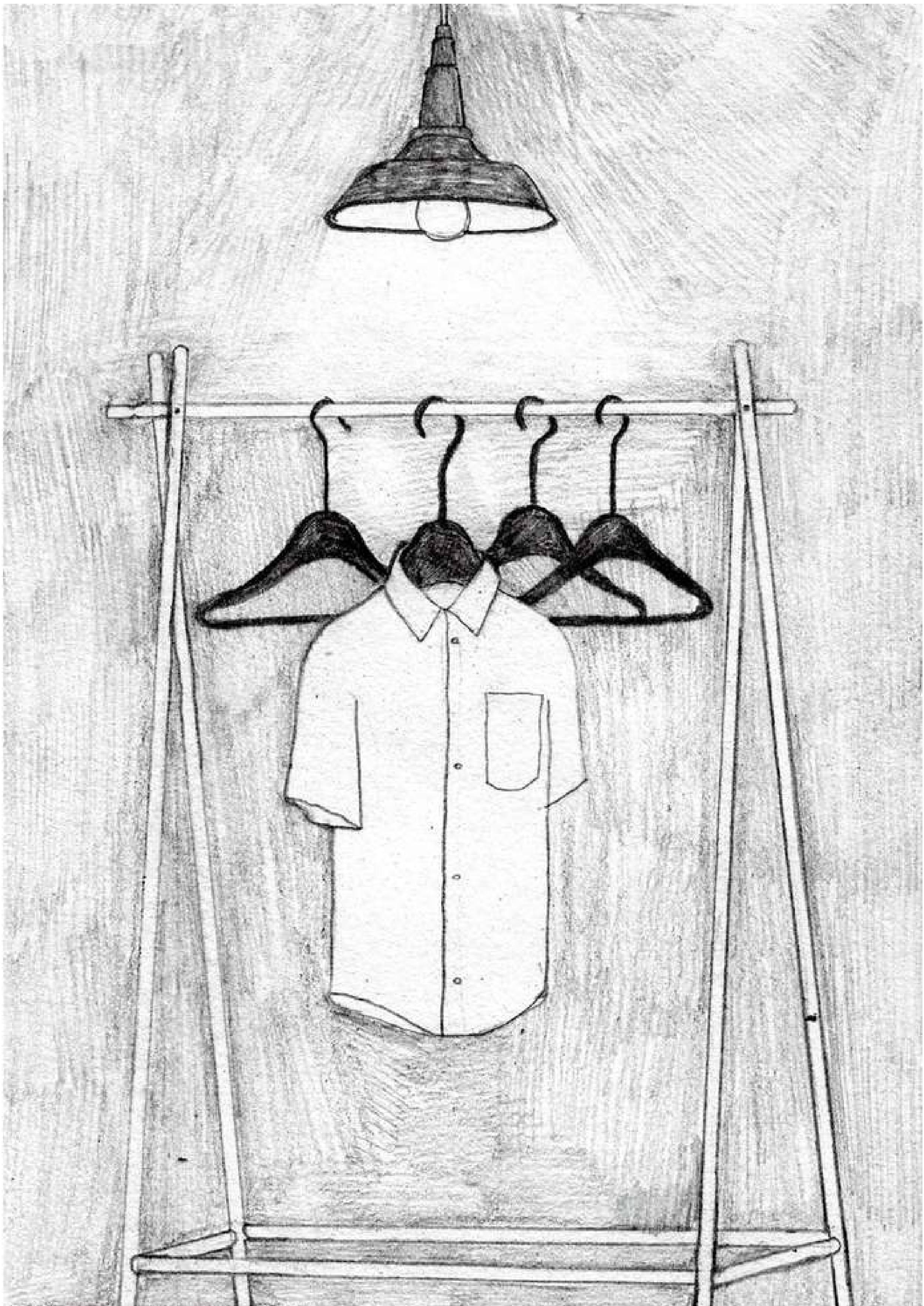
对于时尚，别照单全收。怎样才能不被时尚左右又能很好地享受它呢？有一个方法就是把时尚当成一种文化。不管它多么流行，把它当成文化来接触，对自己总是有益的。

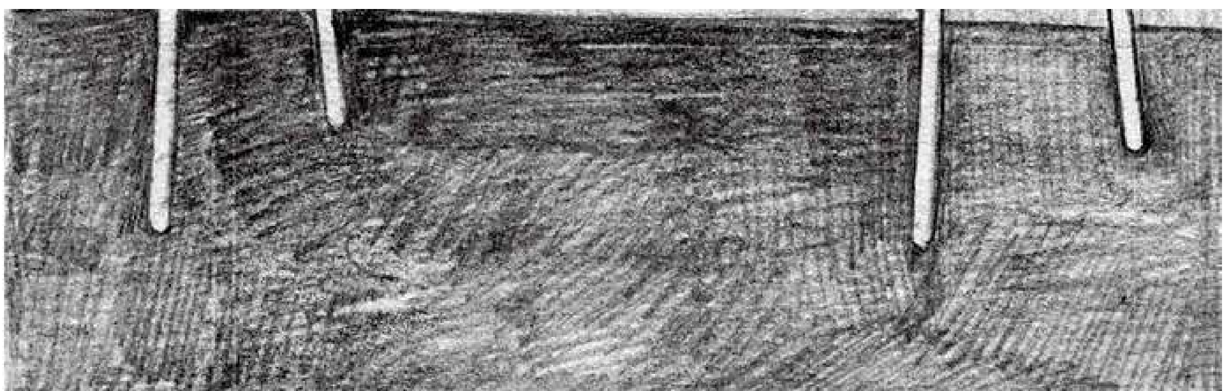
如果花时间定期把时尚杂志上自己喜欢的照片都剪下来，做成剪贴簿，对当下时尚的特点、自己喜欢和向往的风格就会一目了然。

从现在起，你要不要花上十年二十年的时间制作属于自己的剪贴簿呢？制作剪贴簿的时间对于热爱时尚的人来说，就是最美好、最愉快也最奢侈的时间。不仅如此，从培养自己的审美情趣的角度来说，制作剪贴簿也要比每天写流水账式的日记好处多得多，况且，最后你还能得到一本对自己很有用的时尚画册呢。

如果有机会的话，你还应该去看时装秀。时装也和美术作品、音乐作品一样，看现场最有感觉。

更进一步，如果你去研究一下西方的服装史，就会发现现代时尚的原点在哪里。而对日本服饰感兴趣的人去研究一下和服、平安时代的重叠颜色以及江户小纹，你可能会惊诧于日本传统服饰的图样居然如此丰富，令人叹为观止。





Chapter

4

循环
再利用之美

再利用不是为了节约，而是为了美好生活

简单、优质的生活同样也是环保的生活。即便你生活富足，不需要节俭，但如果能将环保的理念贯穿衣食住行，自然而然就能减少不必要的浪费，做到物尽其用，从而提升生活的品质。

不管选购什么东西，最重要的是找到符合心意、材质一流的产品。材质好的东西只要细心保养就可以使用很长时间，就算价格不菲，长远来看还是物有所值。

有了环保的理念，你扔掉的东西也会减少。人们曾经误以为一次性产品的出现象征社会的富足，但现在稍有智慧的人都能意识到，扔东西其实意味着你给环境制造了垃圾，对此应该心怀愧疚。

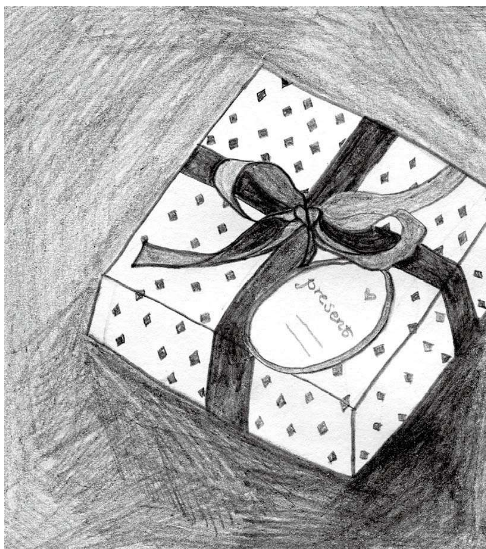
材质好的物品不但可以长期使用，实在不能用的时候还可以改作其他用途。

下面我为大家介绍几件我正在做的“循环再利用”的事。

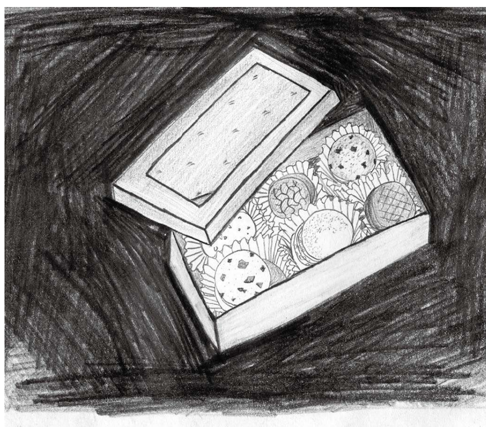
礼品包装上的丝带

如果是丝带专卖店里出售的那种美丽而昂贵的丝带，大部分人收到后应该都不舍得扔掉，而是会非常珍惜地把它收起来吧。我当然赞

成这样的做法。用熨斗把褶痕熨平，整整齐齐地放在小盒子里收好，留着以后做发饰、做手工或是给别人送礼物的时候包装用。



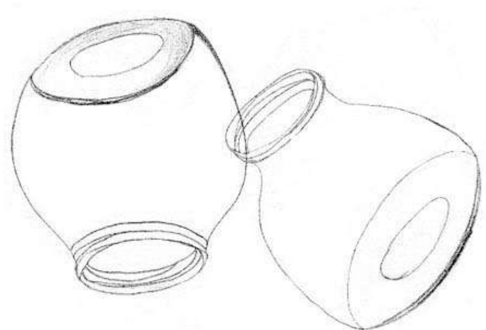
至于一般商场包装所用的那种丝带，虽然也很漂亮，但是就不值得如此珍藏了，你可以用它们来整理文件。把它们放在书桌抽屉里，用它把信件、发票、文件之类的东西绑在一起(我们在欧美电影里有时会看到这种场景)，虽然用丝带比用皮筋要多花时间，但这绝对不是浪费。书桌上或是抽屉里的文件如果不乱堆乱放，而是分门别类地用丝带绑好，会给人带来愉悦的视觉享受。



点心盒、水果篮

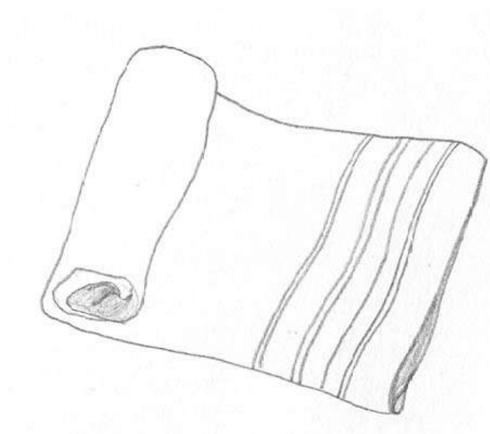
我相信很多人都喜欢在吃完点心后，把漂亮的盒子留下来装杂物，或是放在架子上当托盘用。其实还可以更进一步，用和纸或布头把盒子包起来，或是干脆重新喷漆，这样可以与房间的装饰风格更契合。水果篮可以用自喷漆喷成你想要的颜色。

广口瓶



广口瓶里面的食品吃完后，可以撕掉标签，留下来装食品或是小件杂物，大小不同、形状各异的广口瓶都有的话，会很方便。

用旧的毛巾



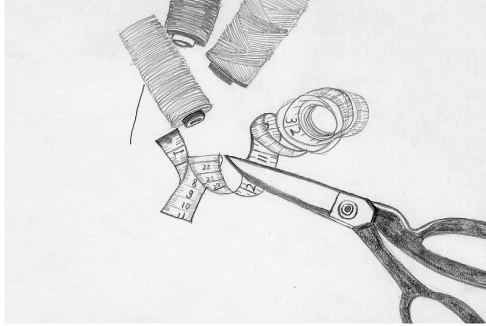
可以用作靠垫的填充物，又软又好洗，做出来的靠垫与众不同。

毛巾赠品

过年或是参加活动的时候，我们经常会收到白色薄毛巾赠品。虽说这些年总算很少有商家把名号大大地印在这些赠品上了，但这种毛巾的质量实在是不怎么样。如果你能把它一裁两半，用漂亮的布头或是斜纹包边装饰一下，就可以变成两条漂亮的小方巾，放在洗手间作客用毛巾。当然，也可以简单锁一下边，作为擦手毛巾。

如果你会刺绣，或是家里有带刺绣功能的电子缝纫机的话，还可以在毛巾上绣上姓名首字母或是绣一朵花。

有人也许会想，有这个工夫，还不如直接扔掉去买条漂亮毛巾回来呢，也有人直接把赠品毛巾挂在洗手间用。这就是单纯有钱或单纯节约的生活，和我们追求的优质生活的不同之处。



把那些用旧的和不好用的东西加工，赋予它们新的用途，我们通常称之为废物利用。废物利用会激发我们的奇思妙想，培养人的创造性，而且这一过程本身对于追求优质生活的人来说就是一种乐趣。

优质礼物传递品位

优质生活虽然崇尚简单，但这并不意味着要拒绝正常的人情往来。朋友之间赠送礼品，可以赋予平常的日子珍贵的意义。

不仅如此，不管我们喜欢不喜欢，作为必须和人交往、合作的社会人，礼尚往来可以给我们的生活减少很多麻烦。

如果该送礼而没有送，导致关系变得有些尴尬，那么为了修复这段关系，你在精神上、物质上和时间上都要付出更多。反过来，如果和别人关系融洽，你非但不需要劳心劳力，说不定还会收获一些信息、帮助或是精神上的支持。说到这儿你应该已经明白了吧，日常生活中小小的礼品赠送，其实最终把我们的生活变得简单了。

礼品并不一定要选多么贵重的，但也并不是说心意到了就够了。

说到底都是品位的高低问题。那么该怎么培养品位呢？就在每天的生活中。只要你时刻反省自己的生活，不忘记对美好事物的追求，那么好品位是水到渠成的事。

如果你对自己的品位足够自信，那么我建议你亲手制作礼品。虽然比较费时间，但这样不仅成本不高，而且在制作的过程中自己还可以得到许多乐趣。

自己养花种草

一盆小花到了喜欢摆弄花草的人手里，会被伺候得枝繁叶茂，完全可以分株作为礼物送人。如果能再花点儿心思，把不同的植物种在一个花盆里做成精致的盆景，收到的人会更高兴。

如果要送盆花给人，一定要选一个好花盆，要不等花枯萎后发现花盆那么粗劣，也够煞风景的。

亲手制作花环

对插花有研究的人亲手制作的花艺作品或是花环，也是非常受欢迎的礼物。花环并不是只有圣诞节才能送，平日里别忘了把漂亮的丝带或布头收集起来，它们可以让你制作的花环更有光彩。



用压花制作的明信片、书签等

还朋友书的时候可以悄悄地放一张在里面。也可以把压花、纸张等制作原料送给朋友，让他亲自制作属于自己的独一无二的明信片或书签，一定会大受欢迎。

亲手烘焙点心

现在稍微讲究一点的店出售的点心水准都很高，反而很难给人留下深刻印象。小点心制作、携带都很方便，可以亲自烤一些来待客，如果客人喜欢，还可以包一些让他们带走。

不过，如果参加聚餐时想带自己亲手烘焙的点心，一定要事先跟主人沟通，以免和主人的计划撞车。

手工艺品

送自己亲手做的手工艺品（或针线刺绣）有一个前提，就是你非常了解对方的喜好，你去过对方家里，了解他的生活模式和家装风格。有一种情形送亲手制作的手工比较保险，那就是他看到了你在用，并且说他也想要一个一样的。但对方说的也可能是场面话，要小心分辨。

一般来说，送那种简单的、每个家庭都需要而且还要经常更换的东西比较好，像我们前面说的客用毛巾。送餐垫、餐巾的话，最好滚上优质的花边，绣上姓名首字母，这样会给人一种私人定制的奢华感。加上手绣或是送一些时令性强的礼品，比如节分用的柊枝、女儿节娃娃，会很讨人喜欢。

至于那些在路边的手工艺品店、布店里经常挂着的印有常见图案的手工包之类的礼品，坦白说几乎没有人会喜欢。

还有一点，我不说大家也知道，那种仅仅以省钱为目的的手工礼品，就算你花了心思，不，应该说你越花心思，越会让人敬而远之。

包装也是礼品的一部分

如果你对包装技能极有自信，那么亲手制作的礼品、自己用不到的东西都可以包得漂漂亮亮的，送给那些亲近的人。买来的文具啊、书啊什么的，如果店里的包装太过普通，也大可拆了自己重新包。

想做包装达人，首先平日里要注意收集那些美丽的丝带、纽扣、包装纸、布头、玻璃纸、薄纸、彩色的包装盒等，不用的外文杂志也可以拿来做包装纸。

包装水平要赶上大商场的店员其实用不了多长时间，包的时候注意一下包装盒、包装纸的大小，坚决避开那种不容许出一点错的包装纸，然后包得仔细一点就可以了。

如果礼品有比较漂亮的包装盒，或者礼品是一本书，那么只要简简单单系根丝带就好了，关键看包装人的品位，丝带旁边也可以配朵亲手制作的干花。

用力过猛是大忌。比起太过奇特、炫技式的包装，那种让人感觉到花了小心思的包装更能博得他人喜爱。包装上的扣一定要扣好，丝带一定要绑紧。特别是丝带，一定要绑得紧紧的，这样丝带结才不会显得软塌塌的。丝带绑得紧，你和收礼人的心也会绑得紧紧的。

丝带我们前面说过了，不但是礼物包装，生活里很多地方都用得到，所以一定要选条优质的丝带，这样对方收到礼物后也愿意把它保

存下来。另外，包装也要考虑礼物自身的价值，金玉其外败絮其中就不好了。

不给一次性用品留位置

家电原则上要长期使用，一直用到无法修理为止。如今家电的标准使用寿命是至少六年，但一般都能用到十年以上，这也是为了降低循环再利用的成本，减少不易回收的垃圾。不过，已经用了几十年的家电太耗电，应该更换成节能产品。如果家庭经济状况允许，从节省地球资源的角度出发也应该这么做。

不光是家电，在购买所有商品的时候我都希望大家能够慎重选择一次性产品，在购买之前想一下你会不会长期使用。

比如日常杂货和厨房用品。虽然有时候我们也会告诫自己，一定要找到自己真正心仪的产品，但还是有很多人把百元店里的货色不知不觉一用就是十几年。挑选这些日常用品一定不能凑合，要将能用十到二十年作为购买的前提，东西贵精不贵多。

彩色塑料制品一定不要买。家里常备品的物品颜色一定要统一，若统一选白色，用的时候能感觉到内心的宁静。

购买餐具一定不能心血来潮。不用说，赠品和印有商家名号的餐具更不能用。当看到漂亮的西餐餐具、茶具或放甜品的餐具打折，人们总是会忍不住出手，但用不了多久就会发现和其他的餐具不搭或是一下子就看腻了。餐具可以一件一件地买，每买一件都要以终生使用或传家为目的。

我要再强调一次，以优质的白瓷餐具为主，通过和餐巾、桌布或其他餐桌用品的搭配可以营造出丰富多样的氛围。数量不必多，效果可以很多样。

合理膳食、讲究餐桌艺术，亲手为自己制作智美餐

现在这个时代，去快餐店吃饭或是靠便利店的盒饭解决一日三餐再常见不过，而每天亲自动手，用各种新鲜食材给自己做饭已经变成了最大的奢侈。

也许有人会说，只有那些优雅的主妇或是千金小姐才有闲心享受做饭的乐趣，但其实，时间再有限，也可以为自己做优质的美食。付出努力，想办法做到这一点，才说明活得优质。这样准备出来的饭菜我称作“智美餐”,因为它既需要有智慧，也需要制作者具备一定的审美能力。

制作智美餐的关键，在于把各种食材提前做好处理，这样在有限的时间里通过简单的组合就可以完成。可以利用平时有空的时候、有心情做饭的时候，或者专门留出一点时间，提前做好一些食物保存起来。

有心情的时候也可以尝试开发新菜单，这样你的拿手菜就会越来越多。到了家庭聚会的时候，就可以根据季节的不同以及参加聚会的人的喜好定制一份完整的菜单，全部都是自己的拿手菜。

智美餐要诀1 食材做好预处理，再放入冰箱保存

如果不想敷衍又要节省时间，那么食材买来之后就要立即处理，到了要吃的时候拿出来稍微加工就可以了。

首先是蔬菜。鲜度难以持久的蔬菜，比如西蓝花、菜花、菠菜，买回来立即焯水备用。洋葱切丝(切完后放置15分钟)，姬菇、卷心菜先用醋腌一下，这样做沙拉的时候拿出来直接放就可以。

香菇买回来后，放在太阳底下晒一晒，然后切丝冷冻，这样用的时候就不必再花时间解冻。冬天天气干燥，把胡萝卜和蘘荷切丝晾干，可以拿来做胡萝卜茶，非常美味。

另外，洋葱和西芹切粒后再冷冻，要用的时候就不必花那么多时间准备。焦糖洋葱和肉汤(金针菇肉汤特别适合)也可以提前做好了冷冻。

除此以外，把买回来的每块肉、每条鱼用味噌和米糠腌渍入味后，分别用保鲜膜包起来冷冻，即使忙的时候也可以即做即吃。肉馅摊成薄层再冷冻，做的时候也不需要解冻。

汤汁也不要使用合成调味品，可以亲手熬制鲣鱼汤汁或是海带汤汁，多做一点放起来。忙的时候用它来煮一份普普通通的荞麦挂面，因为汤底够好，吃起来别有风味。

智美餐要诀2 充分利用食材

食材要想办法做到物尽其用，一点都不浪费。一些蔬菜的表皮营养丰富，可以干燥后磨成粉，当调味料使用。

海带、木鱼花煮完汤汁后也不要扔掉，可以加蘘荷、胡椒、松子、芝麻等做成调料拌米饭吃，味道非常好，也可以用来拌豆腐或是拌青菜。

智美餐要诀3 时刻掌握冰箱里有什么

冰箱里的东西要摆放得法，这样有什么缺什么一目了然。现有的食材可以做什么菜，还有需要补充什么，都可以写在纸上，用冰箱贴固定在冰箱门上，这样会很方便。

最后我想说一下厨房垃圾的处理。

如果你家有院子，那厨房垃圾处理完以后一定要埋到院子里。买一份专用的处理剂，倒在一个塑料桶里就可以了，加工结束后会产生一些液体，这些液体里有丰富的微生物，倒在下水里还能帮助清理下水管道。就算你家没有院子，加工过后的厨房垃圾也比较容易焚化处理。

做饭是生活里不可缺少的一部分，不能以性别、能力为借口逃避做饭，忙当然更不是理由。要开启你的智慧，唤醒对美的触觉，亲自动手为自己精心制作智美餐。





Chapter

5

用文化和艺术
滋养日常

奢侈就是增加文化消费

什么样的生活才是优质生活？简单来讲就是能把多数时间用于文化活动的生活。换句话说，就是一种能够陶冶情操、培养对美好事物的感知能力的生活。只要你能很好地感知到美，就可以生活得很奢侈、很美好。具有对美的感知能力是你能过得优质的前提。

说到文化活动，可能有些人会觉得一定要经济上宽裕才行，但其实文化活动真正需要的不是经济上的宽裕，而是精神上的富足。的确，文化消费是没有尽头的，但也有很多免费的文化活动。

怎样培养对美的感知能力呢？无非就是多欣赏美好的事物，多模仿优质的生活。

并非只有世界名画、著名歌剧才是美的，在一只小虫子、一株小小的植物身上你也可以发现一种单纯的美。在河边捡石子，一定要找到那颗你觉得形状最美的石子。大自然中一花一木都是美的，看到的哪怕是一片落叶或是一段树枝，都要去想一下它以什么样的方式出现在你的生活里最美。

我们遇到一个人，很容易知道他有没有品位，也很容易看出这是不是一个有家教或是有修养的人。年纪越长，这中间的分别越明显。如果我们希望自己看起来是一个有良好品位的人，那么从现在这一刻起，就要审视自己的每一个行为，注重在日常生活中培养自己感知美的能力。

那些生在好品位、有文化的家庭里的孩子有着得天独厚的条件，这就是所谓的家学渊源。但不管你迄今为止受的是怎样的教育，你都可以从这一秒起改变它。虽然不能指望明天就看到明显的转变，但十年以后一定看得到。品位提高了，容颜气质都会随之发生改变。

所谓的教养是指自己教育自己。为什么要这样做呢？为了给自己一个机会，为了实现我们的愿望，同时，也为了让我们的世界更加美好。

阅读和写生带来丰富感

没有什么比看到一位优雅的女士或一位老绅士在那儿写生更协调的了。不但写生这个行为本身优雅，还因为写生一定要细致地观察(多数情况下是观察大自然),而观察对培养审美能力再重要不过了，所以它是我非常推荐的文化活动。(当然，写生几乎没有什么成本。)

任何事物都可以成为写生的对象。春天刚刚发芽的小草，院子里的数枝斜梅，寒日里兀自挺立的树干，又或者是河边的小石子，天空中的流云，摆在桌上的鲜花，路边的建筑，等等。你也可以挑战人物速写，想怎么画就怎么画，不必拘泥于技法。因为对我们来说，观察本身比画得好更重要。

阅读和生活的距离似乎更近。我们会熬夜看完一本小说，利用泡澡的时间欣赏一篇散文，对着书桌靠查字典啃完一本专业书，放假的时候翻翻菜谱，或是某个周末的下午在自家院子里朗读一首诗(我总觉得朗读对健康有益)……

这些年来，纸质书，特别是文艺方面的纸质书人气骤降。也正因为如此，安安静静地看书才变成有品位的人独享的奢侈行为。

姑且不提专门收集书的藏书家，专业书和一些能解决自己生活疑难的方法书(例如本书)看完以后也不要随便外借，而是应该留在身边多次翻看。

自己读过觉得好的书，应该买一本新的送人。

至于那些绝版书、有历史的书，则应该养成去图书馆阅读的习惯，这样一来，你可以真真切切地感受到书籍的可贵以及获得知识的喜悦。

做美术馆、音乐会的常客

美术馆、博物馆通常都有自己的会员组织，成为会员后，就可以收到展览通知、门票优惠券、讲座信息等。各个场馆的常设展基本上是免费的。常去看展，也许还可以跟各个场馆的工作人员交上朋友。

就算你特别喜欢某个流派或某个时代的美术作品，也不要过度钻研，否则容易看到阴暗面。与其扩展美术知识，站在伟大的美术作品或历史文化遗迹面前唤醒身体里的艺术细胞更有价值。如果被美好的事物围绕，哪怕只有短短的一瞬间，你能和这些美好的事物共同呼吸，你都能唤醒自己与生俱来的对美好事物的感受能力。

音乐也有助于培养对美的感受能力，习惯在家听音乐的人也应该经常去听听音乐会，试试听现场的感觉。

和美术馆一样，音乐场馆也有很多俱乐部组织。你可以从自己喜欢的音乐入手，找一个俱乐部加入，音乐会的宣传单和节目单上都有入会方法的介绍。有的音乐会还可以买二赠一，音乐会结束以后还设有会员专场，让你有机会和当天的演奏者交谈。

音乐会不要光听有名的，票价高，抢票难，对钱对精力都是一种浪费。有那个精力和时间，不如增加听音乐会的场次。而且中场休息的时候，你可以主动和其他听众交谈。你会发现，越是不起眼的音乐会，观众之间的亲切感越强，哪怕之前从未谋面。

欣赏舞台剧，提升品级

歌剧、芭蕾舞剧、音乐剧、现代剧、歌舞伎、能乐等不但有音乐，还有故事、表演、舞台装置等，是一门综合艺术，能给我们带来美的享受。观看舞台剧，跟它一起兴奋，享受它带给你的美学刺激，对身体很有好处。

要更好地欣赏舞台剧，首先要从服装做起。要想和这特别的时间、空间更好地融合，在着装上也要适当有些紧张感。最近去看舞台剧的人着装上比以前讲究多了，不再是下了班衣服也不换就匆匆赶过去，而是会根据剧场的风格、上演的剧目来为自己选择着装，这是一种可喜的变化。这说明和以前相比，人们更有闲情，也更风雅了。

其次是提前做好功课。传统的剧目，即便情节相同，编舞、编曲也可能会加入现代元素，对白也有可能改编得更现代。你可以提前了解一下故事情节、演员、他们饰演的角色，以及这个剧的经典场景。如果嫌麻烦，也可以只是投入地看表演，跟着演员的感情去感受。看舞台剧不但要看故事、角色和演技，还要留意舞台装置和舞美设计，感受舞台整体氛围的变化。

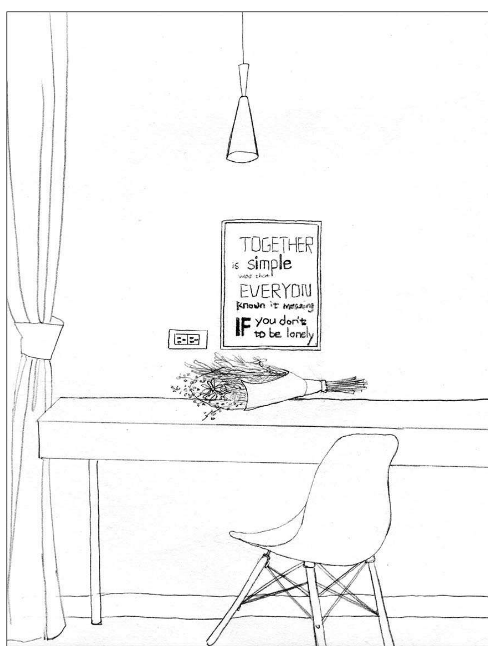
能乐被看成门槛很高的一门艺术，但其实就算是第一次看，能乐的舞台表演也能带给你很好的观看感受，不会乏味到睡着，除非你实在是太困了。如果你想更好地欣赏，可以提前了解下故事梗概以及唱词的内容，这样就可以更加关注舞台表演。万一你看困了也无伤大雅，边睡边听可能也是一种欣赏方法。

学做手工，学会更优雅地生活

凡是会用到针线的都是手工，包括缝、织、刺绣和拼布。手工比前面讲到的文化活动更具实用性，自古以来它就和钢琴、古琴等一样，是大家闺秀们的必修课。

而且，除了实用性，手工还富有创造性，正是创造性的部分使得它具有让我们全情投入的价值。

布料是所有女性的朋友。女性天生就具备一种能力，只要用手抚摸一下布料，就能准确地把握它的风格。女性和布料是天生的好朋友，只要手摸到布料，就会产生一种创作的欲望，会想出各种各样的点子来。



对布料毫无感觉的人可以先找个样子比着做做看，做好了可以拿到义卖会上去卖。对创作没有自信的人可以先从提高手艺入手，好手艺也可以发展为个性。不管时代怎么变，手艺都不能丢。

不管你做的是多么小的东西，做手工本身就具有净化心灵的作用。它可以填补高价奢侈品也填补不了的心灵空虚，带给你奢侈、丰富的生活感受。

园艺，培育和欣赏美好事物

现在流行的园艺过去其实是大家闺秀、贵妇们独有的奢侈爱好(她们多数都种玫瑰花)。如果你家有一个院子，之前又从未接触过园艺，那么不妨从种植常见的花花草草开始。

就算是草，只要栽种、修剪、搭配得法，美感也不会输给造价不菲的玫瑰园。花也可以只挑自己喜欢的颜色来种，最近白色系和蓝色系的花都很受欢迎。

园艺会给人带来愉悦，当然，它也绝不是件简单的事。因为和植物打交道就意味着要和各种自然条件打交道。

园艺并不是那些拥有庭院和闲情的人的特权。有的人每天都有充足的时间打理花草，有的人只能偶尔照顾一下，有的人有大大的庭院还请得起园丁，有的人只有小小的阳台。还有阳光、通风条件、泥土的分量……条件虽然不一样，但每个人可以根据自己的情况挑选适合自己的方式。

植物原本就是自由生长的，所以园艺工作的前三年需要极其细致和耐心，后面就不再需要那么费神。它们自己会生长，假以时日，你就可以收获美好。

另外，不要忘记植物也是家庭中的一员，要有人经常跟它们说说话才会长得好。想得到一个理想庭院，至少需要十年的时间。

不管是向高手请教还是去上专门的课程，切记不要对自己有过高的估计。你可能做不到别人那么好，只能挑选适合自己性格和自身条件的品种。你是不是一丝不苟？你每天有多少时间可以用在打理花草上？千万不要一开始就把架子搭得太大。

种在花盆里的植物至少要做到定时浇水(要是土变硬了，就要先换土再浇水),植物和宠物一样，有规律地照顾最重要。

如果连上述事情都没信心做到的话，那我推荐你种多肉植物(像仙人掌之类的),一个月只要浇一次水就够了。

身处城市之中，如何亲近大自然

退休后归隐山林仍然是某些都市人的梦想，但这真是他们想要的生活吗？大自然对我们并非总是温情脉脉，让我们的身体和心灵得以憩息。与大自然为伴，常常需要忍受种种不便，还要有充沛的体力，远没有我们想象的那么轻松。

最近有些家庭为了让孩子亲近大自然，毅然决然地移居乡下，但如果根本没办法适应乡村生活，仅凭着对田园生活的一点莫名的憧憬就告别都市，那就太不幸了。应该先试着周末到乡下暂住。

大自然在某些方面能给我们治愈的能量，却无法成为我们逃避的场所。



在对自然大唱赞歌之前，应该先在农村的“大自然”和城市的“小自然”之间做抉择。即使生活在大自然里，心灵上也未必能够亲近自然，

相反，就算是留在城市里，也有办法在心灵上亲近自然。

想和自然融为一体，就要动用所有的感官，眼睛、耳朵、手、脚、皮肤……可以先从嗅觉和触觉开始做起。

观察树枝、树叶的形状。

感觉风的温度。

看云在空中怎样飘过。

倾听雨声。

听风吹动树叶。

闻闻叶子的味道。

光脚站在地上，感受大地的温度。

体会水声和涛声的自然律动。

只要这些时候你的心能静下来，融入对自然的感受之中，那么你的生活就比在高级住宅区拥有别墅还要奢侈。

举办家宴，点亮平淡日常

家宴这种形式渐渐被越来越多的人接受，邀请朋友到自己家里来，共度一段美好时光，具有多重意义。

首先，如果你想广建人脉，那么家宴可以为你创造与多人建立亲密关系的机会。

其次，你将有机会向家人以外的人展示你精湛的厨艺。举办家宴，从装饰房间到布置餐桌，样样都要亲自动手，正是训练自己审美的好机会。

家宴是一项无偿服务，所做的一切就是为了让客人高兴。家宴所有的环节都要自己一手操办，绝对不轻松。如果一切的辛苦操劳并不是为了获得客人的赞扬或是笼络客户，而只是单纯地希望客人们能够获得一个放松的机会，一段愉快的时光，可以说是一个人所能做出的最有品位的事。

如果你厨艺不高，大可不必遮遮掩掩，可以只做一两道菜，再让宾客们各自带上拿手菜过来就好了，你也可以订餐或是请厨师上门服务。菜肴丰盛昂贵，客人们也许会非常高兴，但如果连一个主人亲手做的菜都没有的话，留给客人的印象往往会比较淡，客人们感受不到主人的诚意和温暖，会觉得这是缺少真心实意的社交聚会。

为什么说家宴是平凡生活的精华所在呢？因为对那些在平凡生活中寻找美、创造美的人来说，它相当于一次成果汇报会。菜肴也好，

房间的装饰也好，都靠平日里的积累，才能显出好品位。

家宴的主人诚心诚意地准备，菜肴、装饰务求尽善尽美，真心的款待具有一种治愈的能量。受到邀请的客人如果能够体会主人的用心，欣赏主人的作品，那就是一位得体的客人。



Chapter

6

优雅地
度过每一天

有限的时间要用来打造自己

比杜绝浪费资源、金钱以及时间更重要的是，了解浪费的根源在哪里。浪费之源不在别处，而在于自身，在于你的人生怎样度过。

要了解自己到底是一个什么样的人，需要花费大量的时间、金钱和精力，而且寻找自我的过程给别人造成的损失(就是别人为你花费的时间、金钱和精力)也是不可计数。

可就算耗费不菲，也未必就能找到真正的自己。那么如果换个思路，改为提升自己呢？找的话可能一辈子都找不到，但提升自己就不一样了，可以有效地利用各种资源，避免浪费。

也就是说，只要是用于自我提升，就不必吝惜时间、金钱和精力，而那些对自我提升无益的事，完全可以简化。

过度节约、高度自制和铺张浪费一样，并不会把我们的人生变得更丰富。休息、放松、益智的娱乐、放空的时间……这些绝对不是浪费。

我们度过的每一天、每一个瞬间加在一起，构成了我们的人生。我们应该尽快意识到生命赋予我们的时间是有限的。钱浪费了还可以赚回来，时间浪费了谁也没有办法追回。

所谓的优质人生，就是能把有限的时间都用在优质的东西和事情上，在生活中时刻感知美、创造美。

用身体记住时间的感觉

与人有约又不守时，或是给自己制定了时间表又做不到，你想过这样会浪费多少时间吗？在我们介绍时间管理技巧之前，先强调一下，一定要养成守时的好习惯，这对防止浪费时间至关重要。

怎样才能守时？最基本的方法就是让你的身体记住时间的感觉。也就是说，用你的身体去认识五分钟、十分钟分别有多长。

具体操作的方法就是分别给自己定五分钟、十分钟，具体测试一下这段时间内你到底能做多少事。把时间概念和具体的行为结合在一起，用自己的身体去记住时间。

比方说，你知道自己煮杯咖啡到喝完这个过程需要多久吗?

你去一趟卫生间需要多长时间?

你选一件配饰需要多长时间?

写一张感谢卡需要多长时间?

洗碗要花多少时间?

找出一份自己需要的文件需要多少时间?

出门前的准备要花多少时间?

给自己准备一块秒表，测一下这些日常行为分别要花多少时间。或许，结果会让你感到意外。

用自己的身体去记时间，你也会比以往更加专注于手头的事。

日常生活也好，社会活动(主要指工作)也好，都讲求效率，但如果想提高效率，其实做事的时候应该更加细致、准确，避免返工。老是心不在焉，干着这件事想着那件事，终归只是瞎忙，而且容易出错。

换句话说，专注才有效率。

怎样才能集中精力呢？给自己定一个时间，十五分钟也好，二十分钟也好，在这段时间里要求自己只专注于手头的事。做不到的话，尝试五分钟也可以，结束后才可以去做其他的事。如果有必要继续，也要先来一个深呼吸，放松一下再重新开始。

通过这种训练，有张有弛，你的全身会充满活力，不再觉得总是来不及，倒变成像是你在主动追赶时间，精神上也不容易疲劳。

让被浪费的时间起死回生

就算你再注意守时，避免一切有可能浪费时间的行为，时间还是有可能被别人浪费掉。应该说，你只要活着，就会遭遇意外。你碰到的某些人可能不拘小节，不太会为对方着想，或是整天都漫不经心，于是你经常要在他们身上浪费很多时间和精力。

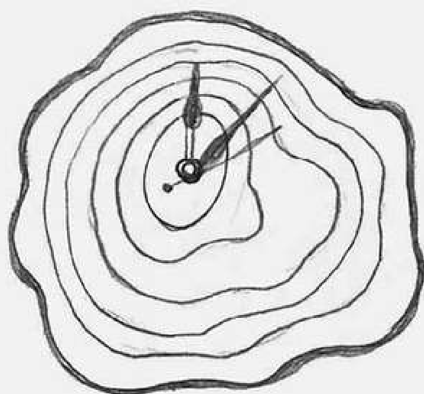
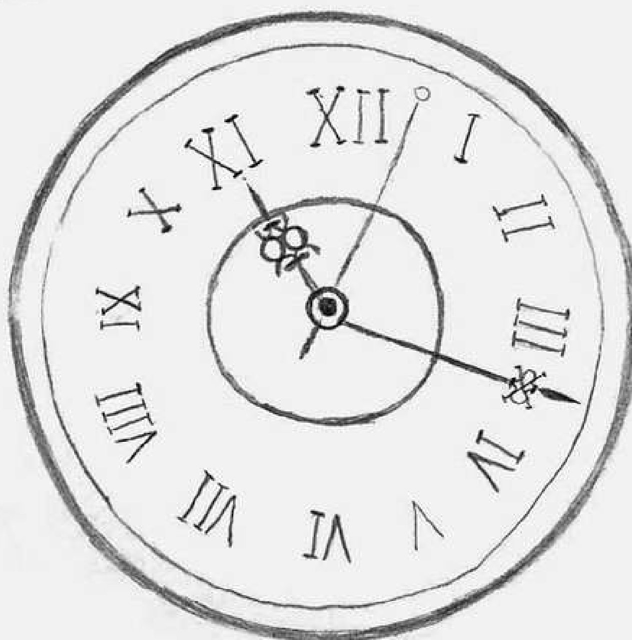
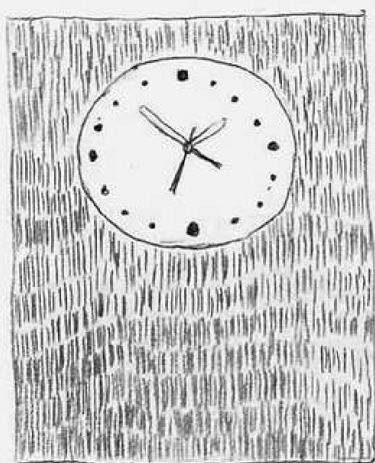
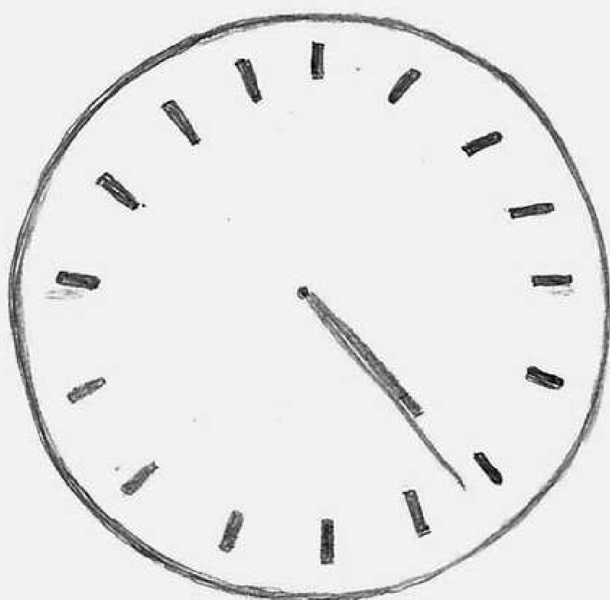
人生似乎很长，但没有长到可以把时间白白浪费在跟这样的人打交道上。最保险的办法当然是尽量远离这类消耗型的人，但如果避也避不开，倒不如主动去帮他们，力争从中有所收获。

有些事表面上看起来是浪费时间，但如果你能转变思路，说不定会发现一些有趣的事，又或者，你能获得一些别处用得到的信息。这样一来，被浪费的时间也会变得有意义。

比如，约了人对方却迟到，这时候与其责备对方，积攒不满的情绪，还不如提前就想到对方有迟到的可能，利用等人的时间去做更有价值的事。

可以看手机，也可以看书，我一般会利用这样的时间来思考。以前我出门的时候都随身带一个小本子，好把突然涌现的想法记下来，现在我也会用手机的记事本功能来记录。

平时我一个人漫无目的地思考，经常会产生一些不成形的想法，却很少有时间静下心来把这些想法落诸笔端。所以每当我利用这样的间隙把自己的想法整理出来，我对迟到的那个人总是充满了感激。

也可以趁机观察一下四周。看周围的年轻人、老年人，各个年龄层、各种社会身份的人都穿什么样的衣服，看街上现在都是些什么样的广告，听听那些飘到耳边的谈话或是音乐，这样你对现在的经济状况和流行事物就有了真切的感受。如果你恰好在思索一个问题，说不定还能意外地找到答案。

你还可以发挥一下自己的想象力，想象对方是不是出了什么事，当你把事情想象到最糟的时候对方突然出现了，你就根本不会想到去责备对方，而是会因为他平安无事而感到开心。

这种想象力的训练其实就是在训练你怎样设身处地地为对方着想。

过优雅人生，遇见优雅的自己

喜欢也好，抗拒也罢，我们每天都要接收大量的信息。虽然总是感觉被时间追赶，却对此无能为力，因为我们的生活就是会有各种变化，不能适应这些变化就没办法生活。

追求社会进步、生活富足固然没错，但也许正是这种无止境的追求让我们生活的节奏越来越快。优雅的人必须能够掌控生活的节奏。

经常听到有人哀叹时间不够用，但其实时间对每个人都是公平的，谁都是一天24个小时。而且，每个人都是自己时间的主人，决定每天这24个小时要和谁一起度过、怎样度过的，不是别人，正是你自己。

然而生活中往往有许多的不得已(通常是工作或家常琐事),所以大家会慨叹自己能支配的时间太少了。

时间够不够用不在于时间的长短，而在于使用时间的态度。有的人总是带着一肚子怨气不情愿地做事，而有的人会觉得不管做什么，既然决定了就要积极主动地去完成。牢骚满腹的人总是说没有时间，但积极主动的人就不会，他们会觉得每天都过得很充实。

你要清楚地认识到，每天的24个小时完完全全属于你，在这个基础上，你应该接受每天就是要花些时间来处理琐事，要有一种兵来将挡、水来土掩的气势，不急不躁，思考怎样才能把这些琐事愉快、利

落地处理好。不要怕碰到麻烦事，只要它能帮助你思考，处理琐事同样可以是优雅从容的。

有的事明明是我们自己选择要做，但做着做着就觉得自己很被动、很消极。我们常常陷入这样的情绪，就像我们经常会感冒一样。产生了厌烦情绪一定要及时转换心情，不要沉溺于其中。

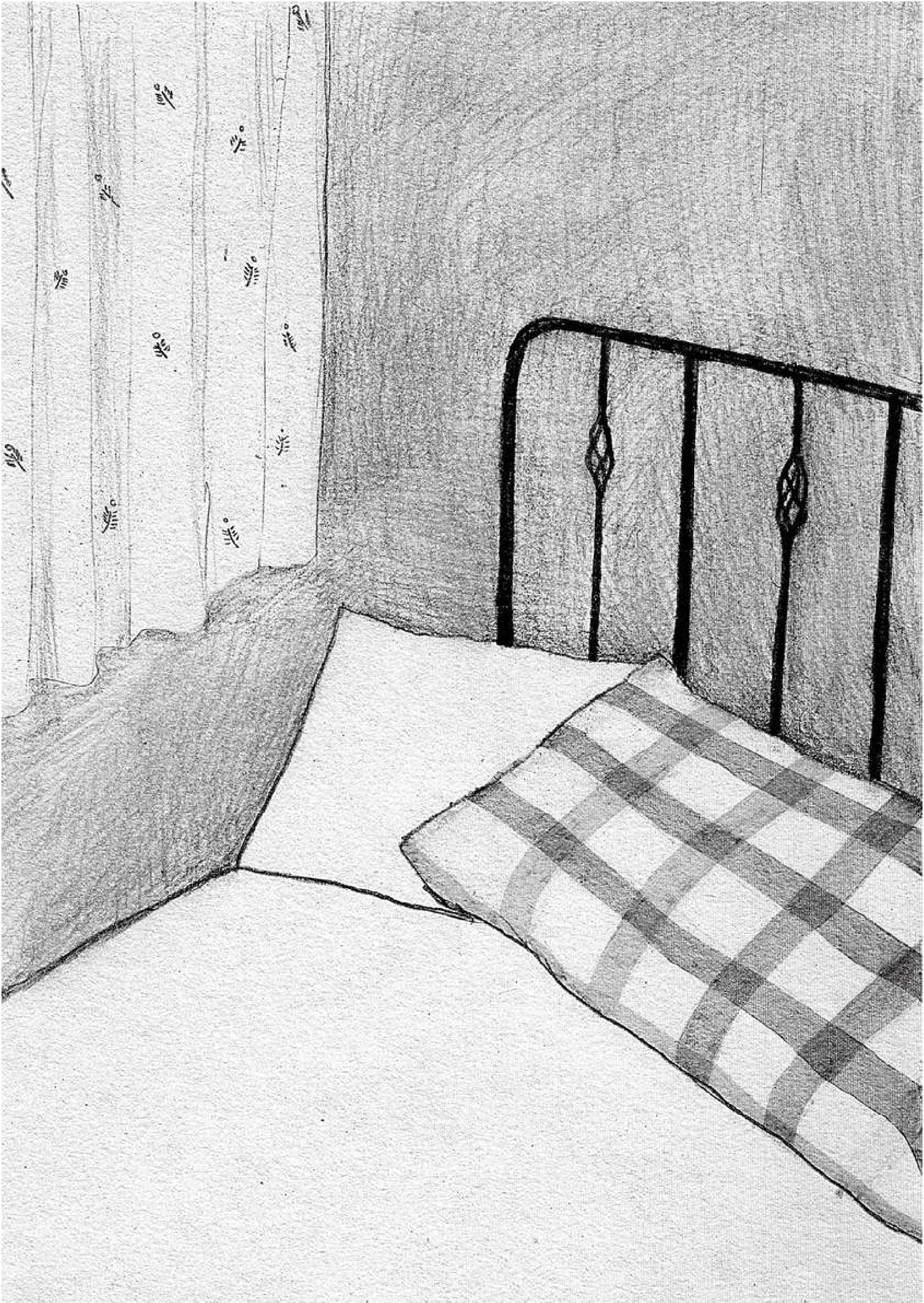
如果成功地转换了心情，一定要记住自己用的是什么方法，等负面情绪再度来临的时候，就用同样的方法走出低谷。

失败常常是因为你做这件事的时候就很被动、很消极。假使一件你不喜欢的事，你在做的过程中也找到了乐趣，你就度过了一段悠之时光。

优雅并不是等来的，而是自己创造的。你不能坐等上天恩赐你完美的一天，而是要在处理日常琐事的过程中寻找内心的宁静。

比如，当你接到一个电话，对方托你给别人带话，这时候不要随口敷衍，而应该仔细地向对方核对信息，让对方感觉到你热情、可靠，他的口信一定会被如实转达。对方感到满意的话，你自己也会感觉很充实。

又比如，一件每天都在做的事，今天和昨天相比有了显著的提高；或者在跟人交流的时候，你突然发现自己讲话比以前风趣了。这都说明你活得优雅，做了时间的主人。



Chapter

7

打造
优质的自己

美丽外表、健康体格、优良品行全靠个人努力

真正的优质之物，比如美丽的外表、健康的体格还有优良的品行，都不是有钱就买得到。这些优秀品质是与生俱来的财富，在岁月的磨砺中需要坚强的意志才能保持，靠不懈的努力才能将之日益完善，形成独立的个性。这些财富都需要通过个人的努力才能获得。

如果用不健康的方法去追求美，其结果往往是失去这部分财富。比如因为不当减肥损害身体健康，因为年纪渐长就放弃对美的追求，都不算活得优质。物质上富足之后就放弃精神层面的修行，对自己的行为和欲望不再克制，自然也算不上活得优质。

要有足够的智慧提醒自己修饰外表，保持身体健康。

总是为偷懒找借口，会暴露你的不足，这和常常慨叹自己没资格或能力不足，会让人质疑你的智商是一个道理。

聪明的女人会从浩如烟海的信息中找到能够提升自己的，保持良好生活习惯的人一定会活出自己的优雅。

成为表情美人

其实外貌中最重要的是表情。随着年龄渐长，你最常见的表情会变成你容颜的一部分，决定你会给人留下什么样的印象。

一个人的表情好说明他精神健康。因此，要成为表情美女，靠的是内外双修。

先说眼睛。一双神采奕奕的眼睛会给外貌加分不少，每天对着镜子练习，看怎样才能让自己的双眼充满光彩。

你可以对着镜子深吸一口气，看看在那个瞬间，眼睛是不是变大了？

再就是微笑。一张笑盈盈的脸肯定比一张怒气冲冲的脸看起来更美。

中国古代有东施效颦的故事，的确是这样，蹙起眉来也美的人毕竟只是极少数，而且还要情人眼里才能出西施。一般情况下，普通人的笑脸比美女生气的样子更吸引人。

经常微笑吧！这不是一句鸡汤口号，是为了让你看起来更美。

当然，想生气的时候也不必一味勉强，人家冲你发火的时候可不能乱笑。

让我们对着镜子练习一下怎样微笑。

仔细观察你会发现，微笑的时候会用到好多块肌肉。如果硬要学贵妇只微微牵动嘴角的话，很容易变成皮笑肉不笑。你要对着镜子反复练习，直到找到自己的最佳笑容。

心情常好的秘诀

要想拥有美丽的笑容，首先得有好心情。有的人一天到晚看起来都像在生气，但他本人却意识不到。人在紧张和不满的时候是没办法看起来优雅从容的。

有的人误以为板着脸就显得很知性，这其实是自卑的一种表现。因为自卑，所以对外界采取了一种防御的姿态。这种表情不但看起来好像在生气，而且显得很寒酸。真正的知性是不刻意张扬，它却在举手投足间不自觉地散发出来。

容易不满或太想出人头地的人应该学会感谢，哪怕是刻意为之也好。你要对每一件小事都感到满足，别让失败和遗憾的情绪在心里累积，学会接受失败，积极思考对策，迎接新的一天。

如果一味地找借口，把责任转嫁给别人，你的表情也会变得阴沉可怕，总之不会有好脸色。与其这样，不如索性承认失败，告诉自己和别人“下次会好的”,这样你的脸上才会充满阳光。

夜深人静的时候，努力回想当天最幸福的事，和自己来个心灵对话，用你能够想到的最温柔的话抚慰自己。什么样的话最温柔呢？多数是感谢的话。所以，睡前对自己说声谢谢，能让你进入温柔的梦乡。

早上睡醒以后，对着镜子里的自己说出今天想要实现的目标，让你感到愉快的愿望。比如“今天也要进步，一定要收获美好人生！”

美是整体印象，保持优美体态

说到美，人们容易把精力集中在化妆或发型上，但实际上别人看你的时候看的是全身，你看别人的时候也是如此。也就是说，看的是身材和姿态。

不管你是瘦还是胖，决定你给人的印象是丑还是美的其实是身姿。俗话说“一白遮百丑”,拥有挺拔的身姿更是如此，它能够掩盖容颜和身材的缺陷。

美丽的身姿和仪态会给人“这是一个美女”的感觉，而且不仅仅是脸蛋漂亮，还很有气质。

此外，拥有美丽身姿是保持身体健康的原点。

把家中的镜子换成全身镜，经常照一照，看背有没有驼，姿势是否优雅，走路的样子好不好看。

肌肉的力量能够美化身姿，掩盖身形的缺点。肌肉没有力量就无法保证身姿挺拔，所以必须锻炼，可以快步走，或是举哑铃来锻炼力量。

肌肉少了，基础代谢也会随之降低，人就容易发胖。这就是人到中年容易发福的原因。如果你开始有了小肚子，就应该尝试用各种方法来锻炼腹肌。

驼背的人则应该养成锻炼背肌的习惯。坐着的时候，两腿向前平伸可以练到背部的肌肉。也可以更积极一些，请专门的健身教练指导你健身。

晚上睡觉前锻炼身体，可以帮你保持美丽和健康。

早上醒了不要立刻起床，给自己一分钟，做一个伸展动作，就像小猫和小狗在活动之前常做的动作一样。一定要等身体适应了再进行剧烈的活动。早上起来马上泡澡会加重身体的负担。

把镜子里的人看成另外一个自己。

当你对着镜子里的自己微笑，帮镜子里的自己打气的时候，你的身体也会充满能量。锻炼过后，你要看着那些锻炼过的部位微笑，跟它们说一声“辛苦了”。

早上起来，对着镜子把全身打量一番，确定每个部位都是元气满满，记住它们的感觉。每天都不要忘了关注自己身体的每一处。

每天都在镜子里端详自己长得美的地方，这样就会越来越自信。这可以说是你和镜子之间的小小对话，也是你小小的自我满足。



养成健康的生活习惯

要美，要健康，好的睡眠是基础中的基础。睡眠质量不在于时间长短，早睡早起、拥有深度睡眠更重要。

人们常说运动有助于睡眠，但如果白天锻炼身体的时间过长，晚上就算睡着了大脑也得不到休息，仍然会感觉很疲劳。只有身体和精神都得到了彻底的放松，才能获得高质量的睡眠。

此外需要注意的是保暖。让自己足部保持温暖，选择一个舒服的姿势入眠。睡觉的时候还要注意脖颈的保暖，这样不容易感冒。

有条件的话，睡眠时间最好是七个半小时。

饮食也是保证美丽和健康的基础。健康饮食就是快乐地吃自己喜欢吃的东西，同时尽量不偏食。

尽量自己动手做饭，拒绝加工食品和冷冻食品。只需要注意选择优质的水、油和新鲜的食材，做法倒不必太复杂。

早饭吃得好是最理想的状态。没有条件的话，至少也应该尽量吃些水果、蔬菜、牛奶、酸奶，或是用这些食材做的混合汁。如果家里还有芝麻、黄豆粉或蛋白粉，最好也加一点。

水果和生的蔬菜适合早餐吃，午餐和晚餐最好吃熟的蔬菜，这样对身体比较好。

晚饭最好在六点至七点之间吃，要细嚼慢咽。

还有一个生活习惯非常重要，就是泡澡。建议大家多泡一会儿，根据个人情况，二十分钟到一个小时皆可。千万不要蜻蜓点水，应该多花点时间按摩手脚，仔仔细细地洗。

手指和指甲的保养，也一定要多花些时间。修长细腻的手指和修剪整齐的指甲本身就有美感。做好手部保养，还能促进神经末梢的血液循环，对身体健康有利。

再说头发。要重点做好头皮的清洁，边按摩头皮边洗。年轻人可能注意不到，一过四十岁，头发也会急剧老化，不是多几根白头发那么简单，头发的光泽会远不如年轻的时候。睡眠不足也可能导致头发老化，如果你爱惜自己的头发，一定不要熬夜。

小孩儿身上有奶味儿，年轻人身上有汗味儿，中年人身上有股中年人的味儿。勤泡澡，吃一些有天然香气的食物(像桃、杏什么的),这些不好的味道就会自然消失。年轻人不需要用香水，实在要用，选清爽型的也就够了；但上了年纪以后，渐渐就有必要为自己选择适合的香水。

最后我想聊一下“水”。

美和健康的关键词就是循环。要保持身体健康，需要呼吸新鲜的空气，血液要能在血管里畅通无阻，为全身输送养分并带走废弃物，好的循环绝不会出现淋巴液回流不畅的情况。

血液和淋巴液都在身体内流动，如果循环不好，就会成为损害我们身体健康的主要原因，而且容易形成脂肪团，使身材变差，人就不美了。要保证血液、淋巴液循环顺畅，让身体能顺利地排出废弃物，补水十分关键。

每天的饮水量适宜在1.5升到2升之间。光是白水就要喝1.5升，其余的可以从药草茶、绿茶、可可、红茶、咖啡等饮品中补充。

早上起来就要注意补充水分，也就是早上四点到九点这段时间。睡觉前也要喝一杯水，可以帮助身体排出废弃物，也可以防止睡着的时候血液变得黏稠。

感冒的时候或是基础体温较低、手足容易冷的人，我建议喝一点姜汤(生姜切末后用开水冲，加一点蜂蜜会比较容易入口，家里有葛根粉的话，加点儿葛根粉更好)。这样睡着了以后基础体温会上升，基础代谢也会提高，有减肥的效果。

最近瓶装矿泉水很畅销，但其实只要安装一个净水器，自来水也很好喝，既省钱，又省了回收塑料瓶的麻烦。

净水器能过滤水中的杂质，我建议大家最好是买带还原功能的，这样不但能够去除自来水里的有害物质，还有氧化还原作用，电解生成矿物质和富氧水。

如何拥有高贵的人品

我们看到一个人品行高贵，容易认为他生来如此。的确，一个人的出身、成长环境和性格、品行有关系，但更多的还是要靠后天的努力。只要能在日常生活中培养对美好事物的感知能力，性格也会随之逐渐完善。

什么才是高贵的人品呢？这里面可能有多层含义，但最重要的一点应该是助人为乐，从帮助别人当中感受到快乐。因为人是群体动物，我们的一生一定会跟他人、跟社会发生关联。你从这个角度重新审视自己，相信会有许多发现。

我们在跟别人相处的时候，一般来说都会保护自己的立场。但你仔细想过自己真正想要保护的是什么吗？你在恐惧什么？你现在的做法真的能够保护到你吗？

首先，对自己一定要诚实，面对困境，行动要果断，绝不能说一套做一套。这样，你的思路才会清晰，看事情会看得比较明白，也会给人留下好的印象。

当然，目标也好，想法也好，都有可能发生变化，只要你能清醒认识到这个问题就好。这种情况下，你要认真思考自己是在什么时候发生了变化，为什么变，并把思考的结果告诉相关的人。如果别人因此责怪你，你应该承认错误并向对方道歉。这样别人才能接受你的转变，并愿意助你一臂之力。

如果你想过上高贵的生活，那么不管遭遇什么样的困境，你都不能把自己撇得干干净净，说什么“无能为力”。你得有魄力把事情揽过来，用实际行动为自己说过的话负责。这种魄力与其说是能力，不如说是坚韧意志的体现。

什么样的人才能活得高贵？讨论这个问题的时候有一点不容忽视，那就是人脉。人是社会动物，所以人脉至关重要。

如果你出身于世家，往来的非富即贵，那的确会很有帮助。但即便你没有这些与生俱来的资源，也可以用自己的人品来为自己建立人脉。和那些家庭、身份带来的人脉相比，亲自建立的人脉往往更加牢固。

建立人脉的关键在于不要想着人为己用，而是努力让自己成为对别人有用的人。我们在与人交往时常常难以避免以下的错误：明明很重视对方，却因为太忙而疏于联络;明明知道常来常往可以保持关系的温度，却因为嫌麻烦而没有去做。这样一来，辛辛苦苦建立的人脉也会失去。

万事都要积极。积极的意思是说想到了马上去做，不要往后推。今天的事情今天做完，不推到明天去，这就是一种小进步。我把它叫作“瞬间行动力”,就是在想到的那个瞬间就可以去处理的能力。

日常生活中要面对很多必须忍耐、不得不做的事，我希望大家足够强大，可以乐观面对、熟练完成。

不管遇到什么，都不要忘记微笑，保持心情开朗。所谓开朗，就是不管事情有多糟，都能接受和面对，迅速转换思路，积极寻找解决问题的办法，并为之付出努力。

模仿日式庭园的流水，做对他人有益的事

日式庭园几乎涵盖了现代设计的所有元素，其中之一就是水系的设计。可以是一条瀑布，可以做成蹲踞，也可以设计成小桥流水的模样，但不管具体表现形式如何，都要让水保持流动。我们在进行城市规划、街区设计、购物区规划乃至商品展示的时候，也首先需要考虑如何保持人群的合理流动。

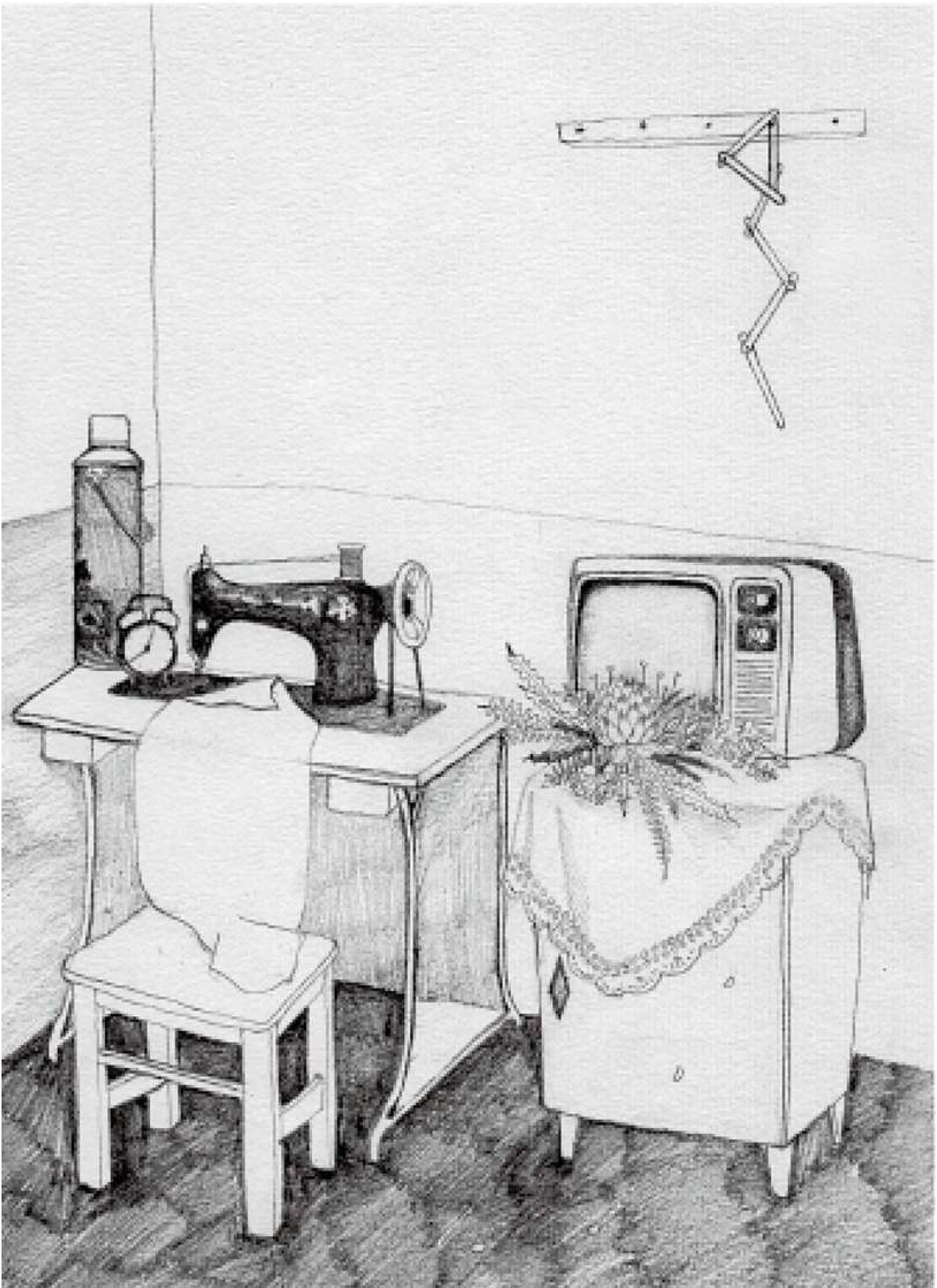
设计日式庭园要考虑到水怎样流，遇到阻碍时水流的方向怎样变，对城市、街区等进行设计时，需要考虑的因素也是一样的。凡是流动的东西都具有相通性，如果没有阻碍会畅通无阻，遇到阻碍有可能改变流动方向，也有可能堵在某处……我们在做家居设计时，在设计户型、考虑家具怎么摆放的时候，也要考虑到空气的流动以及人在其中的走动。道理都是相通的。

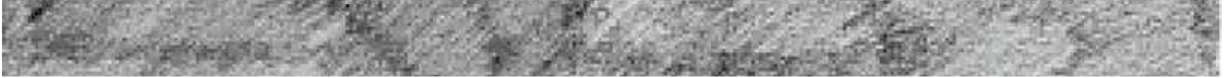
以“流动”为关键词重新审视各种社会活动就会发现，帮到别人才等于实现了自身的价值。但有时，我们会因为心中的一点执念阻碍了事情的进展或是改变了它的发展方向，更可怕的是，有时候我们的阻挠完全是无心的。

日式庭园中的石块会改变水流的方向甚至截断水流，那么在与别人合作时，我们或是他人的立场是否也会影响整个项目的运转？如果能跳出自己的立场，体谅对方的难处，从大局出发来处理与对方的关系，大家合作的时候就会更加从容。

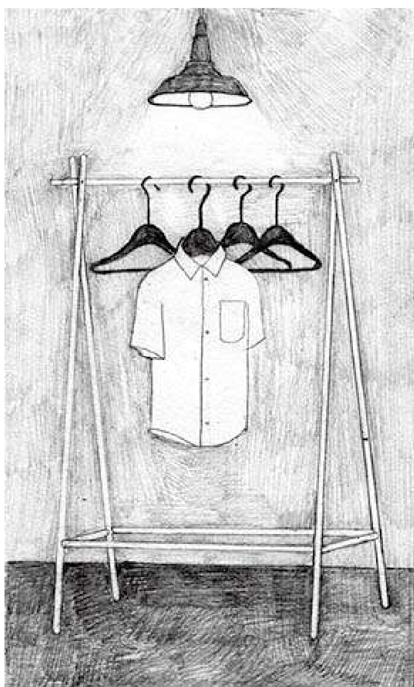
一个人经常要根据自己的角色转换立场，在公司里你可能是负责人，在家里可能是妻子或母亲。跟社区打交道的时候你是居民，跟社会打交道的时候你又变成了公民或是纳税人。作为一名地球上的居民，你又有可能会为保护这个星球奔走……别人也是一样。

父母、师生、顾客与服务人员、老板和员工，虽然生来平等，但各自的立场不同。尊重对方的立场，双方才能都收获优质的人生。因为尊重，我们会使用敬语，因为尊重，我们会细心考虑对方的需求，这些都做到了，才能拥有优质的人生。





后记



居住环境是生活的基石，一个舒适的居住环境，可以让生活更加美好，它离不开设计。设计并不是为了追加商品的附加值，而是让商品在颜色、形状、功能等各个方面符合消费者的生活理念，更好地满足消费者的需求，成为优质物品。设计是把我们无形的想法变为有形的一种手段。

我从事家居设计已经很多年，一直在思考人、物质以及空间之间的关系。人们的衣、食、住，怎样才能变得更加美好？我的想法很多，但想来想去，最后从中提炼了“优质”和“简单”两个关键词，并以此为线索把我的想法重新梳理，于是就有了这本书。

不管你从事什么职业，现在多大年纪，都要有健康的身体和丰富的感受力。打造一个舒适的居住空间可以让我们保持身体健康，培养我们对生活的感受力，所谓舒适，就是置身其中，你能感觉到精神愉快。

虽然能让每个人感到精神愉快的事物各不相同，但有一点是相通的，那就是美和细致。

美好又细致的东西称得上优质。

优质的东西需要花时间和精力去保养。

现代社会提供很多自助式服务，拥有和保养自己能够承担得起的优质物品，在精神上是一种放松。既然可以保持身心愉悦，何乐而不为呢?

本书从构思之初到现在已经有15年了，社会体系、社会环境都发生了巨大的变化，但我觉得到了今天，本书观点的重要性反而提高了。因为科技发展的速度远远超过了人类自身进步的速度，在科技文明的阴影下，人看起来似乎在退化。

越是置身于科技文明之中，越有必要提高自身素质。而且我相信，只要把每一天都过得优质，就一定能够提升自己。希望本书能为那些以优质生活为目标的人提供些许帮助。


小林和人
的折疊椅